مداواة جراحك العاطفية والنفسية

برنامج قويٌّ لمساعدتك على زيادة احترامك لنفسك وتهدئة الناقد داخلك والتغلب على شعورك بالخزي

بيفرلي إينجل

نقله إلى العربية

أ. د. محيي الدين حميدي



العبيكان
Obeikan


أهم جروبات على تليجرام
باحثون
هنا سور الأزبكية
غواص في بحر الكتب
قناة مصر الثقافية و الفنية

تقديم المترجم

بسم الله الرحمن الرحيم، والصلاة والسلام على محمد الخاتم الأمين، وبعد:

أعتقد أن الإنسان العربي على مدى تاريخه الطويل يعاني مشكلات نفسية واجتماعية وتربوية؛ نتيجة ما مرَّ به من ويلات الحروب، والاستعمار، وطرق التربية المنزلية والمدرسية التي تعتمد في كثير من الأحيان على تراث لم يعد صالحًا في كثير من جوانبه على مجاراة العصر، وبالنتيجة تكوين إنسان سوي يمكنه تمثّل قيم العصر المعاصرة، وتحمل عبء التنمية بكل جوانبها.

ويضاف إلى ما ذكر آنفًا، أن العقود القليلة الماضية، ابتداءً من 1991م، أضافت أعباءً جمة على كاهل الإنسان العربي، ولا سيما في الدول العربية التي شهدت ما يسمى (الربيع العربي)، الذي هو في حقيقته نار جهنم، التي أعادت بعض البلدان كالعراق، وسوريا، واليمن، وليبيا إلى الوراء عقودًا طويلة إن لم تكن قرونًا، وقد صرح وقتها وزير الخارجية الأمريكي إبان الغزو الأمريكي للعراق جيمس بيكر، حيث قال محذرًا القيادة العراقية: «سنعيدكم إلى العصر الحجري».

ولست في معرض الحديث عن التفاصيل السياسية أو دوافع تلك الحروب التي شُنت على هذه البلدان تحت اسم الديموقراطية، فذلك موضوع يقع تمامًا خارج نطاق هذا الكتاب واهتماماته، ولكني أريد أن أقدم لهذا الكتاب بأن الإنسان العربي أصبح ضحية خليط من المشكلات التي أنتجت في نهاية المطاف ذاتًا مكلومة مشوهة بكل المعايير الإنسانية: النفسية، والاجتماعية، والفكرية، وببساطة إنها ذات معوجة، مقهورة، مكلومة في كل جوانبها.

إن الإنسان العربي في حاجة إلى إعادة تأهيل نفسي في المقام الأول؛ كي يستطيع النظر من منظور صحيح إلى نفسه بداية، وإلى محيطه الأضيق المتمثل في الأبوين، والأسرة، انطلاقًا إلى مجتمعه الأوسع.

وتكمن هنا أهمية هذا الكتاب الذي بين أيدينا (مداواة ذاتك العاطفية) والذي فضلت أن يكون عنوانه في العربية (مداواة جراحك العاطفية والنفسية) حيث إنني أعتقد أن العنوان المقترح، مع أنه يغطي الترجمة الحرفية للعنوان الإنجليزي، إلا أنه أكثر تفصيلًا قليلًا للقارئ العربي.

ويأتي الكتاب بالتفصيل على معظم الجروح النفسية والعاطفية التي تتعرض لها النفس البشرية منذ الصغر حتى الكبر، وكيف تتم معالجتها وفق أسلوب جدي يسمى العلاج بالمرآة، وهي استعارة، إذ إن المرآة هي الوسيلة لتشخيص المرض، ومن ثم معالجته.

ويركز الكتاب على سبعة أنواع من المرايا تشخص معظم الأمراض التي قد تعترض حياة الطفل، ومن ثم تكون السبب الكامن وراء تعاسته لاحقًا، وهو بالغ راشد.

في الحقيقة تفصل المؤلفة كل ذلك في مقدمتها، ولا أريد التكرار؛ حرصًا على وقت القارئ الكريم؛ ولذلك يمكن العودة إلى مقدمة المؤلفة.

ولكن أود أن أوضح أن الكتاب يحتوي على كثير من الأسئلة، والتمارين العملية، والاستبيانات، والواجبات الأسبوعية التي تجعله في متناول القارئ تمامًا، فهو ليس كتابًا نظريًّا يقدم مفاهيم مجردة، ويأتي الكتاب على ذكر الكثير من المراجعين بذكر اسمهم الأول فقط؛ حفاظًا على الخصوصية، ويشرح كيف شُخِّصت حالاتهم، وكيف عولجت.

أود أن أذكر أن كلمة الوالد، حيثما وردت في النص لا تعني بالضرورة الأب (المذكر)، ولكنها تعني ببساطة أحد الأبوين (الأم أو الأب)؛ ولذلك أحببت التنويه، وإن كلمتي الجسد والجسم استخدمتا مترادفتين في كثير من الأحيان، وبالتحديد في الفصول التي تتحدث عن العناية بالجسد/ الجسم، واستخدمت عبارات علاج المرآة، والعلاج بالمرآة، وعلاج المرايا، والمعالجة بالمرآة بشكل مترادف أيضًا.

ولغة الكتاب لغة يسيرة عمومًا، وأعتقد أنها مفهومة لأي قارئ يلم بأساسيات اللغة العربية، ما يجعله في متناول الجميع.

وينتهي الكتاب بملحق ونوعين من المراجع: المراجع الأساسية، وقد قسمت بحسب الموضوع، ما يسهل على القارئ البحث عنها مباشرة، والنوع الثاني تحت عنوان قراءات يُنصح بها، وقسمت أيضًا بحسب الموضوع؛ تسهيلًا للرجوع إليها.

أما الملحق فيضم علاجات توصي بها المؤلفة، منها: علاج المرآة الذي ابتكرته بنفسها، وهو علاج يعتمد على مزيج من البصائر النفسية، وكمٍّ هائل من الخبرة العملية، وكذلك العلاج بالصوت، وبرنامج الحلول، وعلاج اضطراب ما بعد الصدمة، وعلاج اضطراب الشخصية الحدي، إضافة إلى تفصيلات أخرى.

وقد حافظت الترجمة على صفات النص الشكلية تمامًا، حيث الصفات الكبرى من تقسيم النص إلى أجزاء، وفصول، وأقسام ضمن الفصول، وحافظت الترجمة أيضًا على صفات النص الصغرى بما يتعلق بالفقرات والجمل والعبارات، وحافظت على الصفات الطباعية، وأعني ما كتب بالمائل، أو الخط الغامق، أو بحجم كبير، ولا سيما فيما يتعلق بعناوين الأجزاء والفصول.

أتمنى أن يجد هذا الكتاب مكانه اللائق به في مكتبتنا العربية التي تفتقر إلى كل شيء تقريبًا في كل المجالات، وتبقى مسؤولية إصلاح الأجيال التي لاقت الأمرّين في العقود القليلة الماضية هي

مسؤوليتنا وحدنا نحن _ أبناء العربية _ أفرادًا، وهيئات تربوية حكومية وخاصة، وحكومات.

والله من وراء القصد

أ. د. محيي الدين حميدي

(جامعة لوند، السويد، 2021/10/6م).



إهداء المؤلفة

هذا الكتاب مُهدَى لذكرى أولئك الذين فقدوا حياتهم في كارثة تسونامي في كانون الأول 2004م، ولكل الأشخاص الذين كانوا قلقين عليّ في أثناء وجودي في الهند.

لقد علمتني هذه التجربة درسًا قيمًا، وذكرتني بالعدد الكبير من الأشخاص الذين يحبونني - وهو درس يحتاج إلى أن يتعلمه مرة أخرى الذين عانوا باستمرار من سوء المعاملة.



شكر وتقدير (المؤلفة)

أشعر بأنني محظوظة جدًّا وممتنة جدًّا للعمل مرة أخرى مع توم ميلر؛ محرري الرائع في مؤسسة جون ويلي وأبنائه، وإنني أقدر تعليقاته الحكيمة، وأنا ممتنة لحقيقة أنه قاتلَ من أجلي مرارًا وتكرارًا، وكان إيمانه بي ثابتًا، وقد ساعدني ذلك على مواصلة إيماني بنفسي، وأود أن أشكر الجميع في مؤسسة ويلي الذين عملوا على هذا الكتاب، ولا سيما ليزا بورستينر، التي قامت بتحرير مختصر، ولكنه ذكي تمامًا.

وإلى وكيلي الرائع؛ ستيدمان ميز، أقدم امتناني وتقديري الدائمين، فلقد قطعتَ شوطًا أبعد بكثير مما يفرضه الواجب بالنسبة إلي، وأقدر كل عملك الشاق، وتعليقاتك، واقتراحاتك، وحدسك، والأهم من ذلك كله؛ تفانيك.

وأود أيضًا أن أعبر عن امتناني لماري طحان، وكيلتي الأخرى: ماري، أقدر رؤيتك واقتراحاتك بخصوص ما يتعلق بكتبي، وأقدر بشكل خاص كل عملك الشاق، عندما يتعلق الأمر ببيع حقوقي للناشرين الأجانب، وإنني أعلم دائمًا أنك تقاتلين من أجلي.

إنني أقدر كثيرًا العديد من العملاء الذين كانوا على استعداد لتجربة أساليبي في العلاج بالمرآة، فإن شجاعتكم وتصميمكم وتعليقاتكم كلها موضع تقدير كبير عندي.

وإنني مدينة بشدة لعمل مؤلفيْن استعنت بعملها في كتابة هذا الكتاب: الدكتور إيلان جلامب، مؤلف كتاب: محصورون في المرآة: كفاح الأطفال الناضجين لآباء نرجسيين من أجل الذات.

Trapped in the Mirror: Adult Children of Narcissists in Their Struggle for Self

وبايرون براين، مؤلف كتاب:

روح بلا عار: دليل إلى تحرير نفسك من قاضيك في الداخل.

Soul without Shame: A Guide to Liberating Yourself from the Judge Within

فقد أضاء عملهما طريقي، وألهمني.

وإنني مدينة لأعمال شخصين ألهمتني أفكارهما لإنشاء برنامجي للعلاج بالمرآة: أرثر ب. سياراميكولي (دكتوراه في التربية، دكتوراه) مؤلف كتاب: قوة التعاطف: دليلٌ عملي لإيجاد الحميمية، وفهم الذات، والحب الأبدي.

The Power of Empathy: A Practical Guide to Creating Intimacy, Self-Understanding and Lasting Love

الذي زودني بإطار عمل يمكن من خلاله العمل، ولا سيما فيما يتعلق بتعاطف المرء مع ذاته، ولوريل ميلين، مبدعة (برنامج الحلول) ومؤلفة (الممر)، التي ساعدتني بشكل أعمق على فهم الضرر الناجم عن الأبوة والأمومة غير الملائمة، ومع أنني كنت قد فهمت مسبقًا أهمية إيجاد صوت داخلي راعٍ (رمزًا للأم الصحية)، فقد علمتني لوريل أنَّ تأسيسَ حدود صحية (رمزًا للأب القوي) يحظى بالقدر نفسه من الأهمية.



مقدمة المؤلفة

هناك آلاف الأشخاص ممن تعرضوا للإيذاء، والإهمال، أو الخنق العاطفي من قِبل آبائهم أو غيرهم من مقدمي الرعاية المهمين في أثناء تنشئتهم، ولا يدرك كثير من هؤلاء الناس أنهم تعرضوا لسوء المعاملة أو الإهمال، ومن ثم لا يزالون يعانون من عدد لا يحصى من المشكلات طوال حياتهم؛ لأنهم لا يحصلون على المساعدة التي يحتاجون إليها، وإن الأشخاص الذين تمثلوا الإساءةَ داخليًّا، يظهرون تدمير الذات، والاكتئاب، والأفكار الانتحارية، والسلبية، والانطواء (تجنب التواصل الاجتماعي)، والخجل، وتدني درجة التواصل مع الآخرين، ومن المحتمل أنهم يعانون من تدني احترام الذات، وكذلك من الشعور بالذنب والندم والاكتئاب والوحدة، والرفض وانعدام الأمن النفسي، ولأنهم يتصورون أنفسهم غير جديرين بالحياة، وأن العالم مكان معادٍ لا بد أن يفشلوا فيه، ترى كثيرًا منهم غير راغب في تجربة مهام جديدة، أو تطوير مهارات جديدة، أو تحمل أدنى درجات المخاطرة.

وقد يكون الأشخاص الذين يدفعون بالإساءة إلى الخارج عنيفين، ولا يمكن توقع تصرفهم، ويتسم سلوكهم بالاندفاع بدلًا من الامتثال للمعايير الاجتماعية، وغالبًا ما يصبحون قلقين، وعدوانين، ومعادين، وإنهم يعانون من خوف دائم، وهم دائمًا في حالة تأهب، وجاهزون للرد، وينتهي الأمر بالكثير منهم إلى إساءة معاملة الآخرين، وغالبًا بالطرق نفسها، التي أسيئت معاملتهم بها.

ويقع في صلب كل هذه الأعراض والسلوكات إحساسٌ بالذات طُوِّر بشكل غير مناسب، وصورة مشوهة للذات مبنية على رسائل ومعاملة سيئتين من الوالدين، وما لم يعالج الأحياء الكبار منهم هذه القضايا الأساسية، فإن جهودهم للتعافي لن تنجح.

إذا كنت ضحية للإساءة أو الإهمال العاطفيين، عندما كنت طفلًا، فإن هذا الكتاب سيوضح لك بالضبط ما عليك القيام به؛ كي تتعافى من الضرر الذي لحق بصورتك الذاتية، واحترامك لذاتك، وإن كتاب (مداواة جراحك العاطفية والنفسية) سوف يأخذ بيدك خطوة خطوة من خلال برنامج مبتكر وسليم نفسيًّا؛ مبتكر لأنه يستخدم المرآة بوصفها استعارة وأداة للشفاء، وسليم نفسيًّا؛ لأنه يجمع بين سنوات خبرتي الطويلة في تخصص مداواة الناس، الذين تعرضوا لسوء المعاملة عاطفيًّا، بمفاهيم نفسية محترمة تمامًا.

وعلى الرغم من أن الجمهور الأساسي لهذا الكتاب هم الناجون من مشاعر سوء المعاملة والإهمال العاطفيين، إلا أن هذا الكتاب مفيدٌ لكل من يعاني من مشكلات تتعلق بنقص احترام الذات، أو صورة الجسم/ الجسد، وسيجد الناس المنشغلون بأجسامهم، أو الذين يحددون قيمتهم الذاتية بمظهر أجسامهم

أن الكتابَ مفيدٌ بشكل خاص، ويعاني الكثير من صورة جسم مشوهة، ومن مشاعر سلبية تجاه أجسامهم؛ لكنهم لا يفهمون أن السبب قد يكون رسائل أبوية سلبية، أو إساءة عاطفية أو الإهمال.

والكثير منكم يعرفني من خلال كتبي الأخرى عن الإساءة العاطفية، وبالتحديد: (العلاقة العاطفية المؤذية، والمرأة المتأذية عاطفيًّا، وصور تشجيعية للمرأة المتأذية عاطفيًا) وقد كتبت في هذه الكتب عن حقيقة أن الناس الذين يتعرضون للإيذاء العاطفي حاليًّا (أو يؤذون الآخرين عاطفيًّا) يفعلون ذلك لأنهم تعرضوا للإيذاء العاطفي، عندما كانوا أطفالًا، والآن في (مداواة جراحك العاطفية والنفسية) سأساعد القراء على اتخاذ خطوة عملاقة إلى الأمام، بتقديم برنامج قوي يساعدهم على إصلاح الضرر الذي سببه آباءٌ مؤذون عاطفيًّا.

وإن إهمال الطفولة وسوء المعاملة العاطفية، هما السبب وراء أكثر المشكلات خطورة التي يعاني منها الناس اليوم، وهذا ليس بالكشف الجديد بالنسبة إلى معظم المهنيين أو الكثيرين ممن يعانون من آثارهما؛ ولكن على الرغم من هذه المعرفة، لا توجد هناك مساعدة كافية للناجين من أنواع الإساءة هذه، وهناك عدد قليل نسبيًّا من الكتب قدم للقراء فهمًا كاملًا لكيفية تأثير هذا النوع من إساءة معاملة الأطفال في الناس، وطرقًا للشفاء من الضرر، وكيفية حل العلاقات مع الوالدين، وهذا هو الكتاب الأول الذي يقدم برنامج شفاء شامل مخصص لأنواع الرسائل (المرايا) التي يقدمها الآباء المسيئون والمهملون عاطفيًّا لأطفالهم، وكيف أن هذا النوع من الإساءة يؤثر في صورة الطفل الذاتية.

وإن الإهمال والإساءة العاطفية هما السببان الرئيسان لكل من اضطراب الشخصية الحديّ borderline personality disorder (BPD) واضطراب الشخصية النرجسية narcissistic personality disorder (NPD)، اللذين تبين أنهما الاضطرابان الطاغيان في زمننا، وهذا صحيح لسببين رئيسين: ترعرع الأطفال في العقدين الماضيين مع آباء مهملين غائبين، وآباء استمروا في نقل الإساءة العاطفية التي عانوا منها هم أنفسهم لأطفالهم، وإضافة إلى ذلك، فإن كلًّا من اضطرابي الشخصية الحديّ واضطراب الشخصية النرجسية (خرجا من الخزانة)، بمعنى أن المهنيين أخبروا مرضاهم بالضبط عن تشخيصاتهم، وفي الماضي، حجبَ المهنيون هذه التشخيصات عن مراجعيهم؛ خوفًا من الصدمة التي قد تسببها لهم.

ويميلُ أولئك الذين تعرضوا للإساءة أو الإهمال العاطفيين أيضًا إلى المعاناة من اضطرابات الأكل، حيث يفرط الكثير منهم في تناول الطعام بوصفه وسيلة لتهدئة أنفسهم، في حين يفرط آخرون في تناول الطعام بدافع كراهية الذات، وفي نهاية الطيف الأخرى، يصاب كثير منهم بفقدان الشهية بوصفها وسيلة لاكتساب الشعور بالسيطرة على الذات؛ لأنهم يشعرون أن والديهم يتحكمون بهم بإفراط.

وإن الأشخاص الذين يتعافون من تعاطي الكحول أو المخدرات، سيجدون هذا الكتاب مفيدًا أيضًا؛ لأن كثيرًا من المدمنين يعانون من تشوهات شديدة إزاء إحساسهم بذواتهم.

وفي (مداواة جراحك العاطفية والنفسية) أقدم برنامجي الفريد للعلاج بالمرآة، الذي أثبت فعاليته العالية في معالجة مراجعيّ، ومراجعيّ بعض زملائي، وإن هذا البرنامج مبتكر للغاية، إذ إنه يجمع بين ما تعلمته من خبرة سنوات عدة في التخصص مع البالغين، الذين تعرضوا للإيذاء أو الإهمال العاطفيين، عندما كانوا أطفالًا بمفاهيم من علم النفس التطوري، والعلاقات مع الأشياء، وعلم النفس الذاتي، وعلاجات الجسم، والعلاج السلوكي المعرفي، والعلاج بالفن، وإن كثيرًا من الأفكار الواردة في الكتاب من بنات أفكاري وحدي، بينما بعضها الآخر هو عبارة عن أشكال معدّلة عن مفاهيم طورها آخرون، ويشكلان معًا برنامجًا فريدًا مصممًا خصيصًا لمعالجة من تعرض للإساءة أو الإهمال عاطفيًّا.

وعلى سبيل المثال، وفقًا للوريل ميلين، وهي متخصصة معروفة في علم الأغذية، ومؤلفة كتاب (الممر) ومبتكرة (برنامج الحلول)، وإن البحث في أسباب السمنة عند الأطفال الذين تمت دراستهم في جامعة سان فرانسيسكو، يظهر أن معظم وزنهم الزائد كان متجذرًا في أكثر الأنماط الداخلية الأساسية عندهم، وبالتحديد المحادثات الداخلية التي كانوا يجرونها مع أنفسهم، وإن تعليم الأطفال بعض المهارات الأساسية جدًّا - التنشئة الذاتية (مثل وجود أم داخلية مستجيبة) ووضع حدود فعالة (مثل وجود أب داخلي آمن وقوي) - أعاد التوازن لعقولهم وأجسادهم، وأمكن من تلاشي دافعهم لتناول المزيد من الطعام، ويمكن تعليم هذه المهارات للأشخاص في أي عمر، وهي فعالة أيضًا للتعامل مع أشكال الإفراط الأخرى الشائعة مثل شرب الكحوليات، والتدخين والإنفاق المفرط، والعمل، وتجد هذه المهارات طريقها إلى الدماغ المفكر، وهو جوهرنا العاطفي، ولقد قمت بتكييف بعض هذه المهارات لمساعدة البالغين الذين تعرضوا للإيذاء أو الحرمان العاطفيين بشكل يستطيعون أساسًا (تطوير ذواتهم) ويمنحون أنفسهم المهارات التي لم يمنحها إياهم آباؤهم.

وببساطة، فلن يغطي هذا الكتاب الأرضية القديمة فقط، ومع أنني سأقضي بعض الوقت أعرّف بالإساءة العاطفية، وأصف آثارها، إلا أنني سأركز، في المقام الأول، على المداواة، ولا سيما فيما يتعلق بمساعدة القراء على رفع تقديرهم لذواتهم، وتحسين صورتهم الذاتية، و)يمكن العودة إلى كتبي السابقة: (العلاقة العاطفية المؤذية، والمرأة المتأذية عاطفيًّا، وصور تشجيعية للمرأة المتأذية عاطفيًّا) لمزيد من المعلومات حول الإساءة العاطفية وآثارها.

ولقد نظمت هذا الكتاب حول موضوعات أساسية عدة، بما في ذلك (الأنماط السبعة للآباء المؤذين أو المهملين عاطفيًّا) و)المرايا الأبوية السبعة الأكثر شيوعًا) وأقدم نصيحة وإستراتيجيات محددة لمداواة كل واحدة من هذه المرايا الأبوية المدمرة، وإستراتيجيات محددة للتعامل مع كل نوع من الأنواع السبعة للآباء المؤذين عاطفيًّا، وكل ذلك باستخدام إستراتيجياتي ومفاهيمي في العلاج بالمرآة.

وهناك جوانب فريدة أخرى لمداواة جراحك العاطفية والنفسية، وقد ركزت معظم كتبي السابقة حول موضوع العلاقات - كيف بوسع الكبار الذين تعرضوا لسوء المعاملة أو الإهمال، كأطفال تجنب خسارة أنفسهم في علاقاتهم، وكيف يمكنهم أيضًا تجنب التعرض لسوء المعاملة مرة أخرى، وكيف يمكنهم تجنب نقل الإساءة إلى شريكهم أو إلى أطفالهم، ويركز (مداواة جراحك العاطفية والنفسية) على الذات، وكيف بوسع القراء التوحد بذواتهم ثانية، وكيف يمكنهم تكوين نفس إيجابية منفصلة عن صورة مشوهة عند والديهم عنهم، وكيف يمكنهم رفع تقديرهم لذواتهم، وإضافة إلى ذلك، يركز الكتاب على مساعدة القراء للتغلب على الميل إلى لوم الذات، وكراهية الذات، والتدمير الذاتي.

وأغطي أيضًا موضوعًا لم يتم التركيز عليه في الكتب المهتمة بمساعدة الذات، وهو: التأثيرات في البالغين الذين تعرضوا للإهمال الأبوي في مرحلة الطفولة، وسيستمر كثير ممن أُهملوا في البحث عن شخص يمنحهم ما فاتهم في طفولتهم، ومن الطبيعي أن يهيئهم ذلك للاستغلال أو الإيذاء أو الإساءة من قِبل شركائهم، في حين يعاني بعضهم الآخر من شعور دائم بعدم القيمة، والفراغ، والشعور بالوحدة، والارتباك القاتلين، وهم غير قادرين على الاحتفاظ بعلاقات حميمة.

وسأناقش أيضًا قضية أخرى نادرًا ما تناولها معظم الكتب المهتمة بمساعدة الذات، هذا إذا نوقشت في المقام الأول، وهي آثار حرص/ خنق الوالدين عاطفيًّا في الطفل، التي يمكن أن تكون ضارة تمامًا، كالإهمال.

إن كثيرًا من الناس منشغلٌ بمظهره، بل حتى منتقد له، في حين يعتمد بعضهم على الحميات الغذائية، والتمارين الرياضية، والجراحة التجميلية؛ لمساعدتهم على الإعجاب بما يرونه في المرآة، ويدرك آخرون أنهم لن يكونوا سعداء أبدًا بما يرونه، ما لم يرفعوا من تقديرهم لذاتهم، ويأخذ هذا الكتاب على عاتقه أن يرفع احترامك لذاتك إلى مستوى مختلف تمامًا، وإنه يُعلِّم نظامًا يمكن أن يساعد، بالفعل، على مداواة الضرر الناجم عن الرسائل الأبوية السلبية.

الجزء الأول
كيف يصوغ أبواك احترامك لذاتك، وصورة ذاتك، وصورة جسدك؟

1 آباؤنا بوصفهم مرايا

السعيُ للكمال مؤذٍ للذاتِ من الطراز الأول

آن ويلسون ستيشف

Ann Wilson Schaef

أتجنب النظر في المرآة بقدر ما أستطيع، وعندما أنظر، فكل ما أراه هو عيوبي؛ أنفي الطويل، وأسناني المعوجة، وصدري الصغير، ويخبرني الآخرون بأنني جذابة، ولكني ببساطة لا أرى ذلك.

- كريستين، عمرها ستة وعشرون عامًا.

أنا ما يمكن أن تسميه ساعية إلى الكمال، ولا سيما عندما يتعلق الأمر بعملي، ويستغرق الأمر مني ضعف المدة التي يستغرقها الآخرون لإنجاز شيء ما؛ لأنني يجب عليّ أن أراجع عملي عشرات المرات؛ لأتأكد من أنني لم أرتكب أي أخطاء، ويشكو مديري أنني بطيئة جدًّا، ولكني أفضل أن يشكو من بطئي أفضل من أن يجدَّ خطأ، فإن ذلك من شأنه أن يدمرني.

- إليوت، عمرها واحد وثلاثون عامًا.

هناك صوت داخل رأسي يوبخني بلا هوادة: «لماذا فعلتِ ذلك؟» «لِمَ قلتِ ذلك؟» تقريعٌ لا يرحم، فلا شيء يمكنني فعله على الوجه الصحيح، وأنا لست جيدة أبدًا؛ فإنني أشعر أحيانًا بالرغبة في الصراخ - اخرس! اتركني وحدي!

- تيريزا، عمرها ثلاثة وأربعون عامًا.

لا أعرف ما الذي يتطلبه الأمر لأشعر بالرضا أخيرًا عن نفسي، فدائمًا ما أفكر في أنني في حاجة إلى بذل المزيد من الجهد، وتحقيق المزيد، وأن أكون شخصًا أفضل، وبعد ذلك سأحب نفسي، والناس الآخرون معجبون بما حققته في حياتي، ولكن لا يهم مقدار ما أنجزه، فلا أشعر بالرضا عن نفسي أبدًا.

- تشارلز، عمره خمسة وخمسون عامًا.

هل تشبه أيًّا من هؤلاء الأشخاص؟ هل تكره النظر في المرآة؛ لأنك لا تحب ما تراه أبدًا؟ هل تجد أنك لست سعيدًا بنفسك أبدًا، بغض النظر عن الجهد الذي تبذله لجعل نفسك شخصًا أفضل، وبغض النظر عما تبذله من جهد على جسمك؟ هل تجد خطأ في نفسك دائمًا؟ هل أنتَ ممن ينشد الكمال؟ هل تعاني من ناقد داخلي يوبخك باستمرار، أو يجد شيئًا خاطئًا في كل شيء تقوم به؟ أم أنك مثل تشارلز الذي يعتقد أن الطريق للشعور بالرضا عن النفس هو بإنجازاتك، ولكن بغض النظر عن الكثير الذي تنجزه، فإنك تجده غير كافٍ أبدًا؟

يركز الكثير منا قدرًا كبيرًا من الوقت والاهتمام لتحسين أجسامنا وجعل أنفسنا أكثر جاذبية، ومع ذلك، ومع كل الوقت والمال اللذين ينفقان على الرجيم والتمارين الرياضية والملابس وجراحة التجميل، لا يزال الكثير منا لا يحبون من يرونه في المرآة؛ هناك دائمًا شيء ينبغي تغيره أو تحسينه.

عادة ما ينتقد الأشخاص الذين ينتقدون مظهرهم جوانبَ أخرى من أنفسهم أيضًا، وإنهم يميلون إلى التركيز على عيوبهم بدلًا من محاسنهم، ونادرًا ما يكونون سعداء بأدائهم، سواء في العمل أو في المدرسة أو في علاقة حب، فإنهم يعاقبون أنفسهم بلا رحمة عندما يخطئون.

لا حرج في الرغبة في تحسين نفسك، فكل واحد منا يعاني من وقت لآخر من أفكار تتعلق بنقد الذات، ولكن يعاني بعض الناس من تقدير ذاتي متدنٍّ بشكل لا يرضون به أبدًا عن إنجازاتهم أو مظهرهم الجسدي أو أدائهم، فإنهم يعانون من ناقد داخلي لا يرحم، يمزقهم باستمرار، ويحرمهم من أي رضا قد يشعرون به مؤقتًا عندما يحققون هدفًا، فسيساعدك الاستبيان الآتي على تحديد ما إذا كنت تعاني من تدنٍّ في احترام الذات، وناقد داخلي غير صحي.

الاستبيان (أ) : فحص (الذات).

1. هل تعاني من انعدام الأمن أو فقدان الثقة؟

2. هل تركز أكثر على ما تفعله بشكل خاطئ، أو ما تفشل فيه، مقارنة بما تفعله بشكل صحيح أو جيد؟

3. هل تشعر بأنك أقل قدرًا، أو لست بجودة الآخرين؛ لأنك لست مثاليًّا فيما تفعل، أو كيف تظهر؟

4. هل تعتقد أنك في حاجة إلى بذل المزيد من الجهد، أو أن تكون أكثر، أو أن تعطي أكثر لكسب احترام الآخرين وحبهم؟

5. هل تدرك أن لديك صوتًا داخليًّا ناقدًا غالبًا ما يخبرك بأنك فعلت شيئًا خاطئًا؟

6. هل تنتقد أداءك باستمرار: في العمل، وفي المدرسة، وفي الرياضة؟

7. هل تنتقد الطريقة التي تتفاعل بها مع الآخرين؟ على سبيل المثال، هل كثيرًا ما توبخ نفسك لقولك الشيء الخاطئ، أو للتصرف بطرق معينة مع الآخرين؟

8. هل تشعر كأنك فاشل: في الحياة، وفي حياتك المهنية، وفي علاقاتك؟

9. هل أنت ناشد الكمال؟

10. هل تشعر بأنك لا تستحق الأشياء الجيدة؟ هل تصبح قلقًا، عندما تكون ناجحًا أو سعيدًا؟

11. هل تخشى أنه لو عرفك الناس على حقيقتك، فإنهم لن يحبوك؟ هل أنت خائف من أن يكتشف الناس أنك محتال؟

12. هل يغلب عليك الشعور بالخجل والإحراج في كثير من الأحيان؛ لأنك تشعر بأنك مكشوفٌ أو موضع سخرية أو مهزلة؟

13. هل تقارن نفسك باستمرار بالآخرين، وتعتقد أنك أقل منهم؟

14. هل تتجنب النظر في المرآة قدر الإمكان، أم تميل إلى النظر في المرآة كثيرًا؛ للتأكد من أنك تبدو جميلًا؟

15. هل تنتقد عادة ما تراه عندما تنظر إليه في المرآة؟ هل نادرًا ما تكون راضيًا، هذا إن رضيت في المقام الأول عن المظهر الذي تبدو عليه؟

16. هل أنت واعٍ أم خجول من المظهر الذي تبدو عليه؟

17. هل تعاني من اضطراب في الأكل ومن الإفراط في الأكل القهري، والنهم والإقياء، واتباع نظام غذائي أو جوع متكرر، أو فقدان الشهية؟

18. هل تحتاج إلى شرب الكحول، أو تناول مواد أخرى من أجل الشعور بالراحة أو أقل خجلًا في المواقف الاجتماعية؟

19. هل تفشل في الاعتناء بنفسك جيدًا بنظام غذائي سيئ، أو قلة النوم، أو القليل جدًّا، أو الكثير من ممارسه الرياضة؟

20. هل تميل إلى تدمير الذات بالتدخين والإفراط في تناول الكحول أو المخدرات أو السرعة؟

21. هل أذيت نفسك عمدًا؛ أي: جرحت نفسك؟

إذا أجبت بنعم عن أكثر من خمسة من هذه الأسئلة، فأنت في حاجة إلى المساعدة الخاصة التي يقدمها هذا الكتاب من أجل رفع احترامك لقدرك، وتهدئة ناقدك الداخلي، ومداواة خجلك/ خزيك، والبدء في العثور على الفرح الحقيقي، والرضا عن إنجازاتك وأعمالك.

حتى لو أجبت بنعم عن أحد هذه الأسئلة فقط، فيمكن لهذا الكتاب أن يساعدك؛ لأنه ليس طبعيًّا أو صحيًّا الشعور بأي من تلك المشاعر، ولقد وُلدت بأحاسيس متأصلة من الخير، والقوة، والحكمة التي يجب أن تكون قادرًا على استدعائها في لحظات الشك الذاتي، ولسوء الحظ، ربما فقدت الاتصال بهذا الإحساس الداخلي بسبب الطريقة التي نشأت بها، والرسائل التي تلقيتها، والتي تشي بعكس ذلك.

احترام الذات معرّفًا

لنبدأ بتعريف احترام الذات/ القدر وتمييزه عن الصورة الذاتية ومفهوم الذات، واحترام الذات هو ما تشعر به تجاه نفسك بوصفك شخصًا - حكمك العام على نفسك، وقد يكون احترامك لذاتك مرتفعًا أو منخفضًا، اعتمادًا على مدى إعجابك أو استحسانك لنفسك، وإذا كان لديك تقدير عالٍ لذاتك، فلديك تقدير كامل لشخصيتك، وهذا يعني أنك تقبل نفسك على ما أنت عليه، بكل من صفاتك الحميدة، وما يسمى صفاتك السيئة، ويمكن الافتراض عندها أنَّ لديك احترامًا للذات، وحبًّا للذات، ومشاعر إيجابية بقيمة ذاتك، ومن ثم، فأنت لست في حاجة إلى إقناع الآخرين؛ لأنك تعلم مسبقًا أنك قيّم، وإن لم تكن متأكدًا إن كان لديك تقدير عالٍ لذاتك، فاسأل نفسك: «هل أعتقد أنني يمكن أن أُحب؟»، و"هل أُومن أنني جدير بالاهتمام؟».

تشكل مشاعرنا بالقيمة الذاتية جوهر شخصيتنا؛ إذ لا شيء مهم لرفاهيتنا النفسية كما هي، وإن مستوى احترامنا لذاتنا يؤثر تقريبًا في كل جانب من جوانب حياتنا؛ فإنه يؤثر في كيفية نظرنا لأنفسنا، وكيف ينظر إلينا الآخرون، ومن ثم كيف يعاملوننا، وإنه يؤثر في اختياراتنا في الحياة؛ من وظائفنا إلى من نصادق أو من نتبادل معه عواطفنا، وإنه يؤثر في كيفية توافقنا مع الآخرين، ومدى إنتاجيتنا، وكذلك في مدى استفادتنا من كفاءاتنا وقدراتنا، وإنه يؤثر في قدرتنا على اتخاذ قرار التغيير، عندما تكون الأشياء في حاجة إلى ذلك، وقدرتنا على أن نكون إبداعيين، وإنه يؤثر في استقرارنا، بل إنه يؤثر في إن كنا نميل إلى أن نكون تابعين أو قادة، ومن المنطقي إذًا أن مستوى احترامنا لذواتنا، والطريقة التي نشعر بها تجاه أنفسنا، بشكل عام، من شأنه أيضًا أن يؤثر في قدرتنا على تكوين علاقات حميمة.

ويستخدم كثيرٌ من الناس عبارتي (احترام الذات) و(مفهوم الذات) تبادليًّا، ولكنَّ هاتين العبارتين لهما معانٍ مختلفة في الواقع، وإن مفهومنا لذاتنا، أو صورتنا الذاتية، هو مجموعة المعتقدات أو الصور التي لدينا عن أنفسنا؛ في حين إن احترامنا لذاتنا هو مقياس مدى رضانا وموافقتنا على مفهومنا لذواتنا، وإنَّ طريقة أخرى للنظر في الأمر، هي أن احترام الذات هو مدى احترامك لنفسك، بينما الصورة الذاتية هي كيف ترى نفسك، ولا تزال هناك طريقة أخرى للتمييز بين احترام الذات والصورة الذاتية، وهي التفكير في احترام الذات على أنه شيء تعطيه لنفسك (لهذا يسمى احترام الذات)، في حين أن الصورة الذاتية عادة ما تعتمد على كيفية تخيلك لصورتك عند الآخرين.

وتتكون صورتنا الذاتية من مجموعة متنوعة من الصور والمعتقدات، بعضها بدهي، ويمكن التحقق منه بسهولة (على سبيل المثال: «أنا امرأة»، «أنا معالجة نفسية») ولكن هناك أيضًا جوانب أخرى أقل وضوحًا من الذات (على سبيل المثال: «أنا ذكي»، «أنا متمكن»).

إن كثيرًا من الأفكار التي لدينا عن أنفسنا في مرحلة الطفولة تأتي من مصدرين: كيف عاملنا الآخرون، وما قاله لنا الآخرون عن أنفسنا؛ هكذا أصبح كيف عرَّفنا الآخرون هو ما نتصوره عن أنفسنا، وإن صورتك الذاتية - من تعتقد أنك أنت - هي الحزمة التي جمعتها من كيف رآك الآخرون وعاملوك، ومن الاستنتاجات التي توصلت إليها من مقارنة نفسك بالآخرين.

السبب الحقيقي لانخفاض احترامك لذاتك، أو صورتك الذاتية السلبية

ربما يعود السبب الرئيس وراء تدني احترامك لذاتك أو صورتك الذاتية السلبية إلى طفولتك، فبغض النظر عما حدث لك في حياتك، فإن والديك (أو الأشخاص الذين ربوك) لهم التأثير الأكثر أهمية فيما تشعر به حيال نفسك، ويمكن أن يكون للسلوك الأبوي السلبي والرسائل السلبية تأثير عميق في صورتنا الذاتية واحترامنا لذاتنا، وأشدُّ ما يكون ذلك صحيحًا في حال الناجين من إساءة عاطفية أو إهمال أو اختناق عاطفي، عندما كانوا أطفالًا.

ويمكن أن تؤثر الأبوة غير المناسبة وغير الصحية في تكوين هوية الطفل، ومفهومه عن ذاته، ومستوى احترامه لذاته، ويظهر البحث بوضوح أن العامل الأوحد الأكثر أهمية في تحديد مقدار احترام الذات الذي يبدأ به الطفل هو أسلوب والديه في تربية الأطفال خلال السنوات الثلاث أو الأربع الأولى من حياته.

وعندما يكون الآباء محبين ومشجعين ومنصفين، ويرسمون صورة انضباط مناسب، ويضعون حدودًا مناسبة، ينتهي الأمر بالأطفال الذين يشكلونهم بأنهم واثقون من أنفسهم، ويراقبون أنفسهم ذاتيًّا، ويحققون ما يصبون إليه بذواتهم، ولكن عندما يكون الآباء مهملين، ومنتقدين، وغير منصفين،

ويضعون نظام انضباط قاسيًا وحدودًا غير مناسبة، فإن الأطفال الذين يشكلونهم يكونون غير آمنين، وينتقدون أنفسهم، ويعانون من تدني احترام الذات.

وعندما قابلت ماثيو لأول مرة، أذهلتني ملامحه السمراء الجميلة؛ فإنه يشبه نسخة أصغر عمرًا من توم كروز، ولكن أطول وتقاسيم وجه أكثر إثارة، وبتقاسيم وجه مرسومة رسمًا، وبعينين كبيرتين سوداوين على شكل حبة اللوز، وشعره الأسود السابل، ولأنه كان مبهر الوسامة والجمال، توقعت منه أن يتحدث معي بثقة، ولكن بدلًا من ذلك تحدث تقريبًا بطريقة متحفظة أقرب ما تكون إلى الاعتذار، بينما كان يشرح لي سبب قدومه للعلاج، اكتشفت أنه يشعر بعدم الأمان الشديد، وعلى الرغم من أنه كان شابًّا ذكيًّا، وموهوبًا وجذابًا، إلا أنه كان يعاني من الشك الذاتي، وشديد الانتقاد لنفسه، فلماذا ينبغي لشاب بكل تلك المزايا الإيجابية أن يشعر بتلك الدرجة السيئة جدًّا تجاه نفسه؟

وعندما أخبرني ماثيو بقصة حياته، اكتشفت أن والده لم يكن مسرورًا به أبدًا، وبغض النظر عما فعله ماثيو، فقد كان ذلك لا يكفي في نظر والده، وأخبرني عن الوقت الذي كان اسمه في قائمة الشرف في المدرسة، وكان متحمسًا لإخبار والده عن ذلك، وبدلًا من تهنئة ماثيو والافتخار به، أخبره والده بأنه طالما أن الدراسة كانت سهلة للغاية بالنسبة إليه كان عليه تأمين عمل بعد المدرسة، ومن ثم فعل ماثيو ما اقترحه والده عليه، ولكن حتى ذلك لا يبدو أنه كان كافيًا لوالده أيضًا، وبدلًا من ذلك، اشتكى والده من أنه لم يكن يساعده بما يكفي على العمل في حديقة الدار، وأنَّ عليه ترك وظيفته؛ حيث انتقده والده بالقول: «إنك تعمل فقط لتوفير المال لتضيعه على الفتيات»، متناسيًا بشكل ما أنه هو من ضغط عليه للبحث عن عمل في المقام الأول، وقد كان ماثيو مهتمًّا بالموسيقا، وكان عازف بيانو موهوبًا جدًّا، ولكن والده لم يكن سعيدًا بأخذه دروسًا في الموسيقا، بل سخر منه بالقول: «أنت مخنث جدًّا من قبل» وأضاف: «لماذا لا تختار أنواع الرياضات كما فعلت أنا في المدرسة كالسير الطويل؟» وعندما اتبع ماثيو نصيحة والده، وحاول المشاركة في مسار فريق سير طويل، اشتكى والده: «إن ذلك لا يتمتع بالمكانة نفسها التي يتمتع بها لعب كرة القدم أو كرة السلة؛ فلماذا لا تجرب الانضمام إلى واحدة من هذه الفرق؟».

ولأن والد ماثيو لم يكن فخورًا به أبدًا، ولم يعترف مطلقًا بإنجازاته، أصبح ماثيو قاسيًا جدًّا على نفسه، وأصبح شديد الانتقاد لنفسه؛ وبغض النظر عما ينجزه، دائمًا ما كان يجد شيئًا خطأً فيه، وإذا حاول شخص ما مدحه، غالبًا ما يقلل من شأن ذلك بعبارات مثل: «أوه، كان ممكنًا لأي شخص أن يفعل ذلك» أو «نعم، ولكن كان يجب أن ترى كيف جعلتُ عاليها سافلها البارحة».

إن عدم اعتراف والد ماثيو به وعدم الرضا أبدًا، جعله يشعر بالخوف والخجل، ويقوض كثير من الآباء من احترام أطفالهم لذواتهم، ويُوجِدون فيهم نوعًا من (القلق الذاتي) بمعاملتهم بواحدة أو كل الطرق الآتية: قلة الدفء والمودة، والاعتراف، والاحترام، أو الإعجاب، إضافة إلى توقعات غير معقولة والهيمنة، واللامبالاة، والتقليل من شأنهم أو العزلة أو معاملة غير عادلة أو غير متكافئة.

(الناقد الداخلي) معرّفًا

إن وجود ناقد داخلي قوي هو عامل آخر في إيجاد تدني احترام الذات، وعادة ما يسير جنبًا إلى جنب مع تدني احترام الذات، ويتشكل ناقدك الداخلي بعملية التنشئة الاجتماعية العادية التي يمر بها كل طفل، وينبه الآباء أطفالهم بأي السلوكات المقبولة وغير المقبولة أو الخطيرة أو اللاأخلاقية، ويفعل معظم الآباء ذلك بمدح النوع الأول، وعدم تشجيع الثاني، ويعرف الأطفال (سواء بوعي أو بغير وعي) أن آباءهم هم مصدر كل أنواع التغذية البدنية والعاطفية؛ لذا فإن موافقة الوالدين تبدو وكأنها مسألة حياة أو موت بالنسبة إليهم؛ لذلك عندما يتم توبيخهم أو صفعهم، يشعرون بقسوة انسحاب موافقة الوالدين بشكل حاد للغاية؛ لأن ذلك يحمل معه الخطر الرهيب المتمثل في فقدان كل أشكال الدعم.

ويحتفظ جميع الأطفال بذكريات، واعية وغير واعية، عن تلك الأوقات التي شعروا فيها بالخطأ أو بالسوء بسبب فقدان موافقة والديهم، وهذه هي النقطة التي يبدأ فيها الناقد الداخلي. «أستخدم (هو) عند الإشارة إلى الناقد الداخلي؛ لأن الكثير من الناس، بما في ذلك النساء، يعتقدون أن ناقدهم الداخلي مذكر؛ فلا تترددي في استبداله بـ (هي) إذا كان ذلك مناسبًا لكِ أكثر» حتى كشخص بالغ، لا يزال هناك جزء منك يعتقد أنك (سيئ) كلما غضب أحدهم منك، أو عندما ترتكب خطأ.

صوت ناقدك الداخلي هو صوت والديك الرافض؛ صوت المعاقبة والمنع الذي شكل سلوكك بوصفك طفلًا، وإذا كانت تجاربك المبكرة معتدلة ومناسبة، فنادرًا ما يهاجمك ناقدك، عندما تكون بالغًا، ولكن إذا تلقيت رسائل قوية جدًّا حول درجة (سوئك) أو (خطئك) بوصفك طفلًا، سيهاجمك ناقدك البالغ تكرارًا وبشراسة.

الإساءة العاطفية والإهمال معرفان

الإساءة كلمة قوية جدًّا من الناحية العاطفية، فعادة ما تتضمن النية السيئة أو حتى الحقد من جانب المعتدي، ولكن الآباء الذين يسيئون معاملة أطفالهم أو إهمالهم عاطفيًّا نادرًا ما يقومون بذلك عمدًا، وإن معظمهم يكرر ببساطة الطريقة التي عومل بها بوصفه طفلًا - إنهم يفعلون بأطفالهم ما فُعل بهم، وإن كثيرًا منهم لا يدركون أن الطريقة التي يتعاملون بها مع أطفالهم مؤذية؛ فقليل منهم يفعل ذلك بدافع الحقد - أي الرغبة المتعمدة في إيذاء أطفالهم.

وعادة لا يُغرس تدني احترام الذات في الأطفال بجهود واعية أو مقصودة من جانب الوالدين، ونموذجيًّا يعاني آباء الأطفال الذين يعانون من تدني احترام الذات أنفسهم، من تدني احترام الذات، وإن الآباء الذين يسيئون معاملة أطفالهم، أو يتجاهلونهم، أو يخنقونهم عاطفيًّا لا يدركون، عادة، القوة الهائلة التي بحوزتهم في تشكيل شعور أطفالهم بالذات.

وينبغي أن نكون محددين جدًّا، عندما نستخدم عبارة إساءة عاطفية، وإن إساءة الطفل العاطفية هي نمط من السلوك؛ بمعنى أنها تحدث باستمرار بمرور الوقت، إذ إن المواقف أو الأفعال السلبية العرَضية لا تُعدّ إساءة عاطفية؛ فحتى أفضل الآباء يمرون أحيانًا بمواقف يفقدون فيها السيطرة مؤقتًا، ويقولون أشياء مؤذية لأطفالهم، ويفشلون في منحهم الاهتمام الذي أرادوه، أو يخيفونهم عن غير قصد بأفعالهم، ولا شك أن كل والد يعامل أطفاله ببعض هذه الطرق من وقت لآخر، ولكن الآباء المسيئين عاطفيًّا يعاملون بانتظام أطفالهم ببعض هذه الطرق أو كلها.

وإن الإساءة العاطفية للطفل هي نمط من السلوك يهاجمُ التطور العاطفي للطفل وإحساسه بقيمة ذاته، ولأن الإساءة العاطفية تؤثر في إحساس الطفل بذاته، تخلص الضحية إلى أن ترى نفسها أنها لا تستحق الحب والحنان، وتشمل الإساءة العاطفية كلًّا من أفعال وأشكال التجاهل من قِبل الوالدين أو القائمين على رعايتهم، ويمكن لذلك أن يتسبب في اضطرابات سلوكية، ومعرفية، وعاطفية،أو اضطرابات عقلية خطيرة عند الطفل، ويشمل هذا النوع من سوء المعاملة ما يلي:

• الإساءة اللفظية (بما في ذلك النقد المستمر، والسخرية، واللوم، والاستخفاف، والإهانة، والرفض، والمضايقة غير اللائقة).

• وضع مطالب مفرطة، أو غير معقولة، على الطفل بما يتجاوز قدراته.

• الإفراط في التحكم.

• خنق الطفل عاطفيًّا (بما في ذلك المبالغة في الحماية، أو عدم الرغبة في السماح للطفل بإيجاد حياة منفصلة عن الآباء).

• رفض الطفل أو التخلي عنه عاطفيًّا (بما في ذلك البرودة، وعدم الاستجابة ومنع الحب).

إن الإهمال كلمة يساء فهمها حتى بشكل أكبر، ويمكن أن تتجلى جسديًّا وعاطفيًّا، ويشمل الإهمال الجسدي الفشل من جانب الوالدين أو مقدم الرعاية الأساسي في تلبية حاجات الطفل المادية الأساسية (الغذاء، والماء، والمأوى، والاهتمام بالنظافة)، وكذلك احتياجاته أو احتياجاتها العاطفية والاجتماعية والبيئية والطبية، ويشمل كذلك الإخفاق في توفير الإشراف المناسب.

ويشمل الإهمال العاطفي الفشل في توفير الرعاية والدعم الإيجابي الضروري لنمو وتطور الطفل العاطفي والنفسي، وتقديم القليل أو لا شيء من الحب، أو الدعم أو الإرشاد، ويشمل ذلك عدم الانتباه لاحتياجات الطفل بعدم الاعتراف به، وبحاجته إلى المودة والدعم العاطفي (عدم الاهتمام بمشاعر الطفل ونشاطاته ومشكلاته).

سيساعدك الاستبيان الآتي على فهم الإساءة، والإهمال العاطفيين، وتحديد إن كنت قد تعرضت لها وأنت طفل.

استبيان: هل تعرضت للإيذاء أو الإهمال أو الخنق العاطفي وأنت طفل؟

1. هل كان أحد والديك أو كلاهما ينتقدك بشكل مفرط؟ هل تعرضت لانتقادات متكررة لقولك أشياء خاطئة أو لتصرفك بطريقة خاطئة؟ هل غالبًا ما انتقد أحد والديك أو كلاهما الطريقة التي كنت تبدو عليها؟

2. هل كان من المستحيل إرضاء والديك؟ هل وصلت إلى القناعة أنه مهما فعلت، فإن والديك لن يكونا راضيين عنك أبدًا؟

3. هل كان والداك ممن ينشدون الكمال؟ هل وُبِّخت أو عوقبت حتى تفعل الأشياء بطريقة معينة؟

4. هل أخبرك والداك أنك كنت سيئًا، أو لا قيمة لك، أو غبيًّا، أو أنك لن تساوي أي شيء؟ هل وصفاك بأسماء مهينة؟

5. هل استخف والداك بك، أو سخرا منك، أو جعلاك موضوع نكات خبيثة أو سادية؟

6. هل تجاهل والداك احتياجاتك الجسدية؛ على سبيل المثال، عدم توفير ملابس مناسبة، مثل معطف دافئ في الشتاء، أو عدم توفير الرعاية الطبية الكافية؟

7. هل أجبرك والداك على العيش في بيئات خطرة أو غير قابلة للاستقرار (مثل التعرض للعنف المنزلي أو الصراع الأبوي)؟

8. هل كان والداك منشغلين جدًّا، أو مشغولين باحتياجاتهما أو مشكلاتهما بشكل لم يخصصا وقتًا لأن يكونا معك؟

9. هل تركك والداك في كثير من الأحيان بمفردك لتلبية احتياجاتك؟ هل حُرِمت من الرعاية الجسدية (على سبيل المثال، هل حُجزت أم طُيِّب خاطرك عندما كنت تصاب بالقلق) أو منعت من الحنان عندما كنت طفلًا؟

10. هل كان أحد والديك أو كلاهما بعيدًا عنك، أو مترفعًا عنك، عندما كنت طفلًا؟

11. هل كان أحد والديك أو كلاهما يعاني من مشكلة شرب الكحوليات أو إدمان المخدرات أو القمار أو أي إدمان آخر أدى بواحد منهما أو بكليهما إلى إهمالك ؟

12. هل سبق أن هُجرت عندما كنت طفلًا (هل طُردت للعيش مع شخص آخر بوصفه عقابًا، أو لأن أحد الوالدين كان مريضًا، أو لا يستطيع الاعتناء بك)؟

13. هل كان أحد والديك أو كلاهما مفرطًا في حمايتك أو مفرطًا في خوفه من أن يلحق بك أذى (على سبيل المثال، عدم السماح لك بالمشاركة في الرياضة، أو نشاطات الطفولة العادية؛ خوفًا من تعرضك للأذى)؟

14. هل قام أحد والديك أو كلاهما بعزلك عن الآخرين، أو رفض السماح لك بتشكيل أصدقاء أو الذهاب إلي منازل الأطفال الآخرين؟

15. هل كان أحد والديك أو كلاهما مفرطًا في حبه لك (أي، هل بدا أو بدت غيورة إذا أوليت شخصًا آخر اهتمامك، أو إذا كان لديك صديق أو شريك رومانسي)؟

16. هل عاملك أحد الوالدين أو كلاهما بوصفك صديقًا حميمًا أو طلبَ منك الراحة العاطفية؟ هل شعرت في كثير من الأحيان كما لو كنت أنت الوالد، وكان أحد والديك هو الطفل؟

تصف هذه الأسئلة أشكالًا مختلفة من الإساءة و الإهمال العاطفيين، فإذا أجبت بنعم عن أي من الأسئلة من 1 إلى 5، فإنك قد تعرضت للإساءة العاطفية بالإساءة اللفظية أو التوقعات غير المعقولة، وإذا أجبت بنعم عن أي من الأسئلة من 6 حتى 12، فقد أُهملت أو هُجرت عندما كنت طفلًا، وإذا أجبت بنعم عن أي من الأسئلة من 13 إلى 16، فقد عانيت من مشكلات الخنق العاطفي أو سفاح القربى العاطفي.

سوء المعاملة النفسية

على الرغم من أن معظم الإساءة والإهمال العاطفيين غير مقصودين من جانب الوالدين، إلا أنه أحيانًا يتعمد الآباء إلحاق الأذى بأطفالهم بهذه الطرق، وإن سوء المعاملة النفسية مصطلح يستخدمه المحترفون لوصف هجوم مركز من قبل شخص بالغ، على تنمية طفل لذاته وكفاءته الاجتماعية - نمط من سلوك مدمر نفسيًّا، فهناك خمسة أشكال سلوكية رئيسة تندرج أحيانًا تحت فئة الإساءة العاطفية:

- الرفض - سلوكات تشكل هجرًا للطفل أو تنقل رسالة بذلك، مثل رفض إظهار الحنان.
- العزل - منع الطفل من المشاركة طبيعيًّا في فرص التفاعل الاجتماعي.
- الترهيب - تهديد الطفل بعقوبة شديدة أو شريرة، أو تعمد تطوير مناخ من الخوف أو التهديد.
- التجاهل - حيث يكون مقدم الرعاية غير متاح نفسيًّا للطفل، ويفشل في الاستجابة لسلوك الطفل.

• الإفساد - يشجع سلوك مقدم الرعاية الطفل على تطوير قيم اجتماعية خاطئة، تعزز سلوكًا غير اجتماعي أو أنماطًا منحرفة من السلوك، مثل العدوان أو الأعمال الإجرامية، أو تعاطي المخدرات.

كيف يتأثر الأطفال بسوء المعاملة والإهمال العاطفيين؟

إن الطريقة الأساسية التي يتأثر بها الأطفال بالإساءة والإهمال العاطفيين هي أن صورتهم الذاتية تصبح مشوهة، ويفتقرون إلى القوة بالشعور بالذات، ويطورون مستوى متدنيًا جدًّا من احترام الذات، ويُحبط تطورهم العاطفي، وتحدث الإساءة والإهمال العاطفيان نظرة مشوهة إلى الذات غير مقبولة أو غير محبوبة أو أقل من الآخرين، ويمكن أن تؤدي الإساءة والإهمال والاختناق العاطفي أيضًا إلى كراهية الذات عند الطفل، ويظهرُ كثير من الأطفال الذين يتعرضون إلى الإساءة أو الإهمال العاطفيين تطرفًا في السلبية أو العدوانية، وإن الأطفال الذين يتعرضون للتوبيخ أو الإذلال أو الرعب أو الرفض باستمرار يعانون على الأقل كما لو أنهم تعرضوا للاعتداء الجسدي، إن لم يكن أكثر، ولقد وجدت الدراسات أن الإهمال يمكن أن يكون أكثر ضررًا من الإساءة المباشرة، حيث وجدت دراسة استقصائية لأطفال تعرضوا لسوء المعاملة أن الأطفال المهملين كانوا الأكثر قلقًا، وشرودًا، ولامبالاة، وكانوا في كثير من الأحيان يميلون بشكل بديل إلى العدوانية والانزواء.

وهناك أسباب مختلفة لهذه النتيجة، فإن الإهمال والهجران يوحيان للطفل بأنه لا يستحق الحب والرعاية، وغالبًا ما يؤدي الحرمان العاطفي المبكر إلى أطفال يكبرون إلى يافعين قلقين لا يشعرون بالأمن، وينمون ببطء أو يكون احترامهم لذواتهم منخفضًا، وأشدُّ ما ينطبق ذلك على نحو خاص على الأطفال الذين لم يحظوا بقدر كافٍ من اللمس الجسدي والاحتضان، وقد وجد الباحثون أن الأطفال الأكثر صحة هم أولئك الذين غالبًا ما كان يحتضنهم آباؤهم ويداعبونهم، وأصبح الأطفال الذين حرموا من اللمس ما يسمى بـ (متجنبي اللمس) حيث يرفض هؤلاء الأطفال في سن السادسة اللمس الحاني.

وغالبًا ما تتضمن الإساءة العاطفية الإيحاء للطفل لفظًا أو غير ذلك أنه غير محبوب، وقبيح، وغبي، أو شرير، ويمكن أن يتسبب كل من الإهمال والإساءة العاطفيين للأطفال في أن يبحثوا داخل أنفسهم عن العيوب التي تستوجب معاملة آبائهم السيئة لهم، ويمكن أن يؤدي مثل هذا الرفض الداخلي إلى خسائر فادحة حيال تطوير الطفل لذاته، ما يؤدي إلى صورة ذاتية ضعيفة، وتدنٍّ في احترام الذات، وغالبًا ما يبدي الأطفال الذين لم يتلقوا إلا القليل من الثناء والقبول ليس ضعفًا في احترام الذات فقط، ولكن أيضًا سلوكًا مدمرًا للذات واللامبالاة والاكتئاب، ويميل الأطفال الذين يكبرون في بيئة فوضوية مقرونة بقليل من الأمن والسلامة، إلى إظهار القلق والخوف والكوابيس الليلية، إذا ما هُددوا بسحب حب والديهم أو القائمين الأساسيين على رعايتهم، وغالبًا ما يعانون من قلق شديد، وخوف مفرط، وضياع.

وقد كشفت مراجعة لأدبيات تأثيرات الإساءة العاطفية في الأطفال، أجراها مارتي تام لورنغ Marti Tamm Loring، مؤلف كتاب (الإساءة العاطفية) Emotional Abuse، عما يلي:

يصاب أولئك الذين يتمثلون الإساءة داخليًّا بالاكتئاب والانتحار والانطواء، ويظهرون التدمير الذاتي، والاكتئاب، والأفكار الانتحارية، والسلبية، والانطواء (تجنب الاتصالات الاجتماعية)، والخجل وتدنيًا في درجة التواصل مع الآخرين، ومن المحتمل أن يكون لديهم تقدير منخفض لذواتهم، وقد يعانون من الشعور بالذنب والندم والاكتئاب والوحدة والرفض، والإذعان، ولأنهم يعدّون أنفسهم غير جديرين بالحياة، وأن العالم مكان معادٍ لا بد أن يفشلوا فيه، فكثير منهم لا يرغب في تجربة مهام جديدة أو تطوير مهارات جديدة.

كثيرًا ما يصبح الأشخاص الذين يظهرون الإساءة قلقين، وعدوانيين، وعدائيين، وقد يعانون من خوف دائم، وهم دائمًا متحفزون (للرد) كما كتبت ببلاغة لويز م. وايزتشايلد Louise M. Wisechild، مؤلفة (الأم التي أحمل) The Mother I carry، وهي مذكرات رائعة عن الشفاء من الإساءة العاطفية:

إن الإساءة العاطفية أشبه ما تكون بالماء الذي يسقط يوميًّا قطرة قطرة على حجر، بحيث يترك ندبة، ما يؤدي إلى تآكل الشخصية بتراكم لا هوادة فيه من الحوادث التي تهين أو تستهزئ أو تنبذ، والإساءة العاطفية هي هواء واهتزازات ثاقبة، وإن سوء المعاملة العاطفية يمكن الإحساس به جسديًّا، على الرغم من عدم رفع أي يد، وقد يبدو الجاني هشًّا ومثيرًا للشفقة، ولكنه لا يزال شريرًا، ويمكن للإساءة العاطفية في الطفولة أن تقولبنا ونحن صغار، وتضعفنا مع تقدمنا في السن، وتنتشر مثل الفيروس، عندما نأخذ عباراتها، وننقلها إلى الآخرين.

لاحظ أن الإساءة العاطفية ترتبط نموذجيًّا بأنواع أخرى من سوء المعاملة والإهمال ونتيجة لها، وإن الإساءة العاطفية هي جوهر كل أشكال الإساءة، وغالبًا ما تتجذر الآثار طويلة المدى لإساءة معاملة الأطفال وإهمالهم بشكل عام في الجوانب العاطفية للإساءة.

دور العار/ الخزي/ الخجل في إيجاد احترام ذات منخفض، والكمالية

العار هو شعور عميق فينا بأننا مكشوفون، ولسنا جديرين، وعندما نشعر بالعار نريد الاختباء، ونشيح ببصرنا، ونحني الكتفين، وننحني إلى الداخل كما لو أننا كنا نحاول أن نجعل أنفسنا غير مرئيين، وإن الإساءة والإهمال العاطفيين هما تجربتان مخزيتان للغاية، ويشعر أولئك الذين يقعون ضحية بأي شكل من الأشكال بالإهانة والدونية نتيجة مرورهم بالتجربة، وإضافة إلى ذلك، يلوم معظم الأطفال أنفسهم على الطريقة التي عاملهم بها آباؤهم، حيث يشعرون بأنهم يستحقون بطريقة ما التعامل معم بهذه الطريقة، ويفكرون على نحو قريب من الآتي: «لو كنت أصغيت لأمي فقط، لما كانت قللت من شأني، وصرخت في وجهي أمام أصحابي» هذه محاولة لاستعادة بعض الشعور بالقوة والسيطرة، وإن لوم النفس والافتراض أنه كان بالإمكان فعل ما هو أفضل، أو كان بالإمكان منع وقوع حادثة أمرٌ يمكن تحمله بشكل أكبر مقارنة بمواجهة حقيقة العجز المطلق.

وينتهي الأمر بالأطفال الذين نشؤوا في كنف آباء كثيرًا ما يوبخونهم أو ينتقدونهم أو يضربونهم لأدنى خطأ يرتكبونه، بالشعور أن حقيقة وجودهم هي خطأ، وليس مجرد أفعالهم فقط، ويحارب بعض الناس العار بالسعي لتحقيق الكمال، وهذه طريقة للتعويض عن إحساس داخلي بالنقص، ويجري التعليل على النحو الآتي: (مع أنه غير واعٍ): «إذا كان بإمكاني أن أصبح مثاليًّا، فلن أكون موضع عار ثانية أبدًا». من دون شك، إن هذا السعي لتحقيق الكمال محكوم عليه بالفشل؛ ولأن الشخص الذي يعاني من العار يشعر مسبقًا بأنه ليس جيدًا تمامًا، فلا يمكنه اعتبار أي شيء يفعله على أنه درجة جيدة من الكمال؛ لذلك، فإن الاستمرار في توقع الكمال في نفسك سوف يسبب لك الشعور بخيبة أمل مستمرة، وضرر مستمر لاحترامك لذاتك.

كيف يؤثر سوء المعاملة والإهمال العاطفيين في إحساسك بذاتك؟

لقد استخدمت الكثير من الكلمات حتى الآن في تحديد جوانب مختلفة من الذات، مثل الصورة الذاتية، ومفهوم الذات، واحترام الذات، ولكنني لم أعرّف حتى الآن مفهوم الذات، فهناك كثير من التعريفات، ولكن بالنسبة إلي سأعرفها بأنها جوهرك الداخلي، وإنها الشعور الذي لديك عن نفسك بوصفك شخصًا منفصلًا؛ الشعور بالحد الذي تتوقف عنده احتياجاتك ومشاعرك، وتبدأ مشاعر الآخرين وحاجاتهم.

وهناك عبارة أخرى تحتوي (الذات) تحتاج إلى تعريف: الإحساس بالذات، وهذه هي وعيك الداخلي بمن أنت، وكيف تتناسب مع العالم، وهذا المثل الأعلى هو ما يشار إليه بعبارة «إحساس متماسك بالذات» أي امتلاك شعور داخلي بالتضامن، وإنك تجرب نفسك بوصفك شخصًا له مكان في العالم، ولك الحق في التعبير عن نفسك، ولديك القدرة على التأثير والمشاركة فيما يحدث لك، ولسوء الحظ، يعاني الأشخاص الذين عانوا من إساءة أو إهمال عاطفيين في طفولتهم من إحساس بالذات غالبًا ما يتسم بأي شكل من المشاعر باستثناء تلك التي توصف بالقوة والإقدام، وبدلًا عن ذلك، فهم يشعرون بالعجز، والخجل، والغضب، والرعب، والذنب، ما يؤدي إلى مشاعر بعدم الأمان.

ولسنا بالضرورة على اتصال مع إحساسنا بالذات حتى يحدث لنا شيء يجعلنا ننتبه إليه، وإذا لم يعترف أحدهم بإنجازاتك أو رَفَضكَ، سيتحول تركيزك إلى داخلك؛ وستبدأ في التساؤل إذا كنت تستحق المكانة المرموقة أو الحب، ويمكن للعكس أن يكون صحيحًا أيضًا، فإذا جاملك شخص ما، فقد تتحول إلى الداخل لتهنئة نفسك، وأن تكون واعيًا لذاتك يعني أنه، بغض النظر عن الأسباب، تصبح مشغولًا بما تقوم به، أو كيف تبدو إلى الآخرين، وقد يصبح هذا التقييم الذاتي هوسًا، ويمكن أن يسبب لك أيضًا الشعور إما بالضيق في صحبة الآخرين أو تصنع مظهر غير صحيح أمامهم، وفي كلتا الحالتين، يتدخل الوعي الذاتي بقدرتك على أن تكون أنت نفسك الحقيقية.

وعندما نشعر بالتجاهل أو الرفض من قِبل الآخرين (خاصةً آباءنا)، غالبًا ما نبدأ في القلق بشأن ما نكون قد فعلناه حتى استوجب ردة الفعل تلك، ويبدأ ذلك في وقت مبكر من الحياة، فالأطفال أنانيون - بمعنى أنهم يفترضون أن كل شيء يتمحور حولهم، ومن ثم يجب أن يكونوا سبب ردود أفعال الآخرين - وهكذا، فإنهم يميلون إلى لوم أنفسهم على الطريقة التي يعاملهم بها الآخرون. ومع تقدمنا في السن نصبح أكثر وعيًا بأنفسنا، ونغذي وعينا الذاتي بالكثير من الافتراضات التي تستنكر الذات.

ومن أجل تطوير شعور قوي بالذات، يجب أن تكون قد نشأت في بيئة، حيث التغذية النفسية الإيجابية كانت متاحة، وتتألف التغذية النفسية الإيجابية من الآتي:

• الاستجابات الوجدانية. عندما نقول: إن شخصًا ما لديه القدرة على التعاطف، فإننا نعني عمومًا أن لديه مساحة داخلية، تمكنه من الاستماع والرد على شخص آخر دون الوقوع في الجدل، والتعصب لوجهة نظره، ولديه القدرة على وضع نفسه في مكان الشخص الآخر - أن يتخيل كيف يشعر الآخر، ولسوء الحظ، فإن كثيرًا من الآباء متمحورون على أنفسهم، لدرجة أنه ليس لديهم مكان لاحتياجات أي شخص آخر أو وجهات نظره - حتى احتياجات أطفالهم، وإن استجابة نموذجية غير متعاطفة من قِبل أحد الوالدين قد تتخذ شكل فقدان الصبر من طفل، يقوم بالتبول في سرواله، عندما يكون الوالد مشغولًا بمحاولة تهيئة نفسه استعدادًا لحفلة، وأما الوالد المتعاطف فسيأخذ نفسًا عميقًا، ويحمل طفله بحب، ويذكّر نفسه بأنه ما كان بوسع صغيره فعل غير ذلك، وسوف يتحدث بلطف مع الطفل،

ويداعبه بلطف وهو يغير حفاظته، وقد يلوم الوالد غير المتعاطف الطفل للتسبب في التأخير، ويمسكه بقسوة، ويعبر عن انزعاجه تجاهه.

• التحقق من صحة تصوراتك. إحدى الطرق الأساسية لـتشجيع الشعور الصحي بالذات هي أن يدعم الآباء تجربة الطفل، مثل عندما يوافق أحد الوالدين على شيء ما أنه حزين، عندما يشعر الطفل بالحزن، ويجعل هذا النوع من الدعم الطفلَ أن يشعر أنه بخير عادة؛ حيث يشعر بأنه «على الطريق الصحيح» بمشاعره، وربما تتقلص مشاعر العزلة عنده أيضًا، ومن الناحية الأخرى، إذا ما قال أحد الوالدين للطفل: إن الشيء المحزن هو حقًّا شيء سعيد، فقد يفقد الطفل توازنه فجأة، أو يشعر أن هناك شيئًا خطأ عنده، ومن المحتمل أيضًا أن يشعر بالوحدة الشديدة.

• احترام تفردك. عندما يكون تفرد الطفل بوصفه فردًا محترمًا، يتعلم تحمل الاختلافات مع نفسه والآخرين، ويتعلم أنه من المفيد اكتشاف الخلافات، والتعامل معها بشكل بناء، ولسوء الحظ، لا يعدّ أمرًا طبيعيًّا في كثير من العائلات أن يكون لدى الأشخاص في العائلة نفسها تفضيلات مختلفة، وبدلًا عن ذلك، هناك افتراض أنه عندما يكون لدى الطفل تفضيل مختلف أو لا يتفق مع الآخرين، فإنه يحاول السيطرة على القائمين على رعايته، أو أنه منخرط في صراع على السلطة، حتى إن بعضهم يُعاقب أو يُلام لكونه مختلفًا عن بقية أفراد الأسرة الآخرين، ويُترجم ذلك في عقل الطفل، إلى رسالة: «أنا سيئ» ولكن من الناحية الأخرى، عندما تُحترم أفضليات الطفل، فإنه يميل إلى الشعور بـ «أنا بخير» وهذا بدوره يعزز شعورًا بذات تتسم بإحساس أنها جديرة بالحياة والحب.

كيف يتصرف الآباء بوصفهم مرايا؟

ليس لدى الرضيع (إحساس بالذات) أي ليس لديه معرفة داخلية بمن هو بوصفه شخصًا منفصلًا عن أي شخص آخر، فلو نظر الرضيع في المرآة، فلن يتعرف إلى نفسه، ولا شك أنك قد شاهدت رد فعل الرضع أو الأطفال الصغار وهم ينظرون في المرآة، فغالبًا ما يتفاعلون كما لو أنهم كانوا يرون طفلًا آخر.

ويعمل الوالدان بوصفهما مرآة تعمل على أن تظهر للطفل من هو، فلو ابتسم والدا الطفل له، فهو يعلم أنه مبهج ورائع، واذا ما حُمل ومُسح على رأسه، فيعلم أنه آمن، وإذا ما استجاب الوالدان لبكائه، يعلم أنه مهم وفعال، ولكن إذا لم يُحمل الطفل، ولم يُتحدَّث إليه بمناغاته، وهزه، وحبه، فيتعلم دروسًا أخرى عن قيمته، وإذا لم يُستجب لصرخاته، يتعلم العجز، ويتعلم أنه غير مهم، ولاحقًا، عندما ينمو، سيعمل والداه بوصفهما مرآة بطرق أخرى، فإذا أفرطا في حمايته، سيتعلم أنه غير كفء، وإذا كانا يتحكمان فيه بشكل مفرط، سيتعلم أنه لا يمكن الوثوق به.

وسيكون هناك طوال فترة الطفولة مرايا أخرى تُظهر للطفل من هو، وسيقوم كل من المعلمين والأصدقاء ومقدمي الرعاية بأداء ذلك الدور، ولكن الطفل سيعود حتمًا إلى الانعكاس في المرآة بالصورة التي يعتقدها والداه عنه؛ كي يقرر مدى صلاحه، وأهميته وجدارة نفسه.

وأركز في هذا الكتاب على مساعدتك على إنشاء مرآة جديدة؛ مرآة تعكس من أنت حقًّا مقارنة بكيف عرّفك والداك أو غيرهما من مقدمي الرعاية الأولية، وستكون قادرًا من خلال عملية أسميها معالجة المرآة على رفع احترامك لذاتك، وتحسين صورتك الذاتية (بما في ذلك صورة جسمك) وتهدئة ناقدك الداخلي، والشفاء من عارك/ خجلك/ خزيك، وعلى الرغم من أن هذا البرنامج يُسمى معالجة المرآة، إلا أنه ينطوي على أكثر بكثير من مجرد النظر في المرآة، وبالتأكيد إنه لا يقوم على الفكرة المفرطة في التبسيط؛ المصورة في برنامج Saturday Night Live الهزلي القديم، في النظر إلى المرآة وتكرار تأكيدات مثل: «أنا بخير تمامًا»، و"أنا ذكي تمامًا»، و"الناس يحبونني». وبدلًا من ذلك، فإنه منهج شامل معتمد على مفاهيم وتقنيات، ومعتقدات وأساليب مهمة نفسيًّا.

أسمي برنامجي (معالجة المرآة) لأسباب عدة:

- المرآة ترمز إلى هويتنا.

- إن لإهمال الوالدين، والإساءة العاطفين، والخنق العاطفي تأثيرًا سلبيًّا (انعكاسًا) في تنمية هوية الطفل - مفهومه للذات، وإحساسه بالذات، واحترام الذات.

• إن لإساءة الوالدين والحرمان العاطفي تأثيرًا سلبيًّا في صورة جسم الطفل، ووعيه بجسده، من ثم، فإن ما يراه الطفل (لاحقًا، وعندما يكون بالغًا) عندما ينظر في المرآة يكون مشوهًا.

• تُوجِد إساءة الوالدين العاطفية عند الطفل ناقدًا أو قاضيًا داخليًّا سلبيًّا، يعمل بوصفه عدسة مقعرة تشوه الواقع.

• تُعدّ ممارسة الانعكاس جانبًا أساسيًّا من جوانب الأبوة والأمومة، وهي ضرورية للغاية إذا أريدَ للطفل أن ينمو إلى بالغ بصحة جيدة مع إحساس قوي بالذات وتقدير عالٍ للذات.

• يشمل العلاج بالمرآة تمارينَ وممارسات باستخدام المرايا بوصفها مساعدات لتقليل الشعور بالعار، وزيادة احترام الذات.

• يعكس/ يتمثل الأطفال سلوك الوالدين.

تركز هذه الطريقة على كيف أن وجهة النظر أو الحكم السلبيين عند والدين مسيئين عاطفيًّا تحدد صورة الطفل لذاته، وكيف أن الإهمال يجعل الطفل يشعر بأنه لا قيمة له وغير محبوب، وكيف أن الخنق العاطفي يؤدي إلى عدم قدرة الطفل على تكوين نفس مستقلة عن والديه، ومع أنني ابتكرت علاج المرآة بشكل خاص للكثيرين الذين تعرضوا للإيذاء العاطفي أو الإهمال عندما كانوا أطفالًا، إلا أنه يمكن لهذه المعالجة أن تنجح مع أي شخص يعاني من تدنٍّ في احترام الذات أو من صورة ذاتية فقيرة، أو من ناقد داخلي قوي، أو مليء بالعار، ويشمل ذلك الأشخاص الذين تعرضوا للإيذاء الجسدي أو الجنسي.

وباعتماد المعلومات الواردة في هذا الكتاب، وإكمال التمارين، فلديك فرصة لرفض الصور المشوهة لك التي تلقيتها من والديك المسيئين عاطفيًّا أو المهملين وإلى الأبد، ولديك الفرصة لاستبدال هذه الصور المشوهة بصور أكثر دقة تعكس من أنت حقيقة، وأسمي هاتين العمليتين بـ (تحطيم المرآة التي ورثتها عن أبويك) و)إنشاء مرآة جديدة) وأشجعك على اغتنام هذه الفرصة، وبينما لا يمكنك عكس جميع الأضرار الناجمة عن إساءة أو إهمال الوالدين، يمكنك استعادة الكثير من الإحساس بالطيبة، والقوة، والحكمة، وهذا هو حقك الطبيعي؛ أي حقك في الولادة.

واجبات العلاج بالمرآة

إضافة إلى التدريبات المختلفة في الكتاب برمته، أقدم لك أيضًا واجبات للعلاج بالمرآة في نهاية كل فصل، وستساعدك هذه الواجبات على التركيز على المشاعر المهمة والقضايا التي قد تظهر وأنت تقرأ الكتاب.

علاجُ المرآة # 1

خذ وقتك هذا الأسبوع لملاحظة عدد مرات انتقادك لنفسك، سواء أكان ذلك بسبب عدم أدائك بالطريقة المتوقعة، أو لأنك لست سعيدًا بالطريقة التي تبدو بها، ولاحظ أيضًا عدد المرات التي تشعر فيها بأنك مكشوفٌ أو غير مستحق بالجدارة، أو خائف من أن الآخرين سيكتشفون عيوبك أو حقيقتك، وإن أحببت، سجل عدد مرات انتقادك لذاتك، وأنواع النقد التي تلاحظها، وكم مرة تشعر بالخزي، وما الذي يسبب ذلك الخزي/ العار.

2 أنماط المرايا الأبوية السلبية السبع

«العصي والحجارة قد تكسر عظامي، لكن الكلمات لن تؤذيني أبدًا» هذا ما عُلمته، وتلك كذبة أخرى من بين عدة، فحقيقة الأمر إن الكلمات تخترق الأذن المصغية، وتستقر في الروح، وتحمل الكلمات الكراهيةَ والعاطفةَ والحبَّ والخوفَ؛ وللكلمات القدرة على الهدم كما البناء، ويمكن للكلمات الحادة القاطعة أن تدور لسنوات بعد نطقها مثل شفرات جزازة العشب الدوارة.

Louise M. Wisechild, The Mother I carry. لويز م. وايزتشايلد، الأم التي أحمل خلال سنواتي الكثيرة من الممارسة والدراسة، لاحظت سبعة أنماط شائعة من المرايا الأبوية السلبية، وتشمل هذه المرايا:

1. مرآة (أنا لا يمكن أن أُحب): عندما يكون الوالدان مهملين، أو ليس لديهما وقت لطفلهما، فإنهما يرسلان الرسالة أن الطفل غير مرغوب فيه، أو لا يمكن حبه.

2. مرآة (أنا بلا قيمة): عندما يكون الأطفال مهجورين جسديًّا أو عاطفيًّا من قِبل والديهم، فالرسالة التي يتلقونها هي أن لا قيمة لهم.

3. مرآة (أنا لا شيء من دون والديَّ): عندما يكون الوالدان مفرطين في حماية أطفالهما، أو يحاصرانهم عاطفيًّا، فإنهما يرسلان رسالة مفادها أن أطفالهما لا حول لهم ولا قوة من دونهما.

4. مرآة (أنا عاجز): عندما يفرط الآباء في السيطرة أو الاستبداد، فإنهم يجعلون أطفالهم يشعرون بالعجز.

5. مرآة (أنا لست بخير أبدًا): عندما ينشد الوالدان الكمال/ المثالية، فإنهما يبعثان برسالة لأولادهما مفادها أنهم بلا قيمة إن لم يرتقوا لتوقعات والديهم، و هو أمر نادر إن لم يكن مستحيلًا.

6. مرآة (أنا سيئ) أو (أنا غير مقبول): عندما يستخدم الوالدان كلمات بذيئة، أو يكونان شديدي الانتقاد، أو شديدي السخرية، فالرسالة التي يرسلانها إلى طفلهما هي أنه سيئ أو غير مقبول.

7. مرآة (أنا لا يهمني): عندما يكون الأبوان مفرطي الانغماس في ملذاتهما الشخصية أو نرجسيين، فإن الرسالة التي يرسلانها لأطفالهما هي أن احتياجاتهم ليست مهمة، ولا يكترثان بها.

سأتطرق في هذا الفصل إلى الأنواع السبعة من الآباء المسيئين والمهملين عاطفيًّا بالتفصيل، وسوف أصف أيضًا مرآة الوالدين التي يحملها كل واحد منهما، والضرر العاطفي الذي يسببه كل نوع من

أنواع الأبوة والأمومة لصورة الطفل الذاتية واحترامه لذاته، وأنت تقرأ هذه الأوصاف، لاحظ أيًّا منها هو الأقرب لك، ولاحظ أن أحد والديك أو كليهما قد يقعان في أكثر من فئة واحدة، وربما تكون قد عانيت من أكثر من نمط واحد من الإساءة العاطفية، فعلى سبيل المثال، إن الآباء مفرطي الانتقاد، غالبًا ما يكونون مثاليين أيضًا، ولاحظ أيضًا أن هناك أوجه تشابه بين بعض الأنواع المختلفة من الإساءة العاطفية، فعلى سبيل المثال، يمكن أن يكون للإهمال والتخلي عن الطفل تأثير مماثل فيه.

الوالد المهمل أو غير المناسب
المرآة الأبوية: (أنت غير محبوب)

على غير شاكلة أنواع إساءة معاملة الأطفال الأخرى، فإن للضرر الناجم عن الإهمال أو الآباء غير المناسبين علاقة أكبر بما لم يفعلاه، وليس بما فعلاه بأطفالهم.

يتعلم الرضيع أنه مرغوبٌ ومحبوبٌ بمشاهدة وجوه والديه المبتسمة، وهما يحدقان بعشق في عينيه، ويتعلم الطفل الصغير أنه محبوبٌ من الطريقة التي يحب والده الانقضاض عليه وهو بين ذراعيه، وبالطريقة التي تحب والدته احتضانه قريبًا من صدرها، وتتعلم طفلة ما قبل المدرسة أنها محبوبة برؤية والدتها تبتسم وهي تبدأ باستكشاف العالم من حولها، وتتعلم طفلة في المدرسة الابتدائية أنها محبوبة عندما يوبخها والداها لقيامها بشيء ما لا ينبغي أن تقوم به، ولكن بعد دقائق يسامحانها عندما يشركانها في نشاط آخر أكثر ملاءمة، ويُذكّر الطفل الأكبر سنًّا بأنه محبوبٌ، عندما يتفاخر به والداه أمام أجداده، على الرغم من أنه حصل على درجة متوسطة فقط في صحيفته المدرسية.

ويتعلم الأطفال أنهم محبوبون من طريقة نظر والديهم إليهم، ومن خلال مدى رغبة والديهم في احتضانهم وضمهم، وكيف يؤدبونهم، وعندما لا يُنظر إلى الطفل بعيون محبة، يبدأ في الاعتقاد أنه غير محبوب، وعندما يبدو أن والديه لا يريدان معانقته أو ضمه لصدرهما، فإنه يعتقد أنه يجب ألا يكون محبوبًا، وعندما تُسحب عاطفة والديه عندما يفعل شيئًا لا يوافقان عليه، يؤمن أن حبه متوقف على أفعاله وأعماله.

وعندما قابلت سوزان لأول مرة، صدمتني حركاتها الآلية، ووجهها الذي يفتقر إلى أي تعابير، وعندما تحدثت بشكل واقعي عن سبب طلبها العلاج، لاحظت أيضًا أن صوتها يبدو أنه يفتقر إلى أي مشاعر، حتى قبل أن أعرف المزيد عن طفولتها، كان بوسعي مسبقًا حقيقة الجزم أنها تعرضت لصدمة شديدة بطريقة ما، وأنه ردًّا على الصدمة، انغلقت عاطفيًّا.

وعلى الرغم من أن سوزان حجبت قدرًا كبيرًا من طفولتها، إلا أننا في النهاية أمطنا اللثام عن الحقيقة، وأُهملت سوزان بشدة عندما كانت طفلة، وعلمتْ من أخت أكبر منها أنها كانت تُترك وحيدة في سريرها ساعات في كل مرة، عندما كانت طفلة صغيرة، ونادرًا ما غُيرت حفظاتها، وكثيرًا ما كانت تنام جائعة، وعندما كبرت سوزان، كان والداها يخرجان ليلًا للشرب في كثير من الأحيان، ويتركانها وحيدة، وتذكرت أنه في مرات عدة لم يكن هناك طعام في المنزل، وكانت والدتها أكثر اهتمامًا بإسعاد والدها أكثر من العناية بأطفالها، ونادرًا ما تتذكر سوزان أن والدتها عانقتها أو قبّلتها، وكان والدها في بعض الأحيان حنونًا تجاه سوزان، ولكن عادةً فقط بعد تناوله بعض المشروبات، ومن ثم كان يضعها في حضنه، ويدغدغها حتى تبكي.

وبوصف سوزان شخصًا بالغًا، لم تكن قادرة على تجربة الحب الحقيقي، وكان لديها القليل من الأصدقاء وبعض الأحباب، ولكنها لم تستطع الاحتفاظ بعلاقة طويلة، ووجدت أنه من المستحيل الوثوق بالناس، ولم تستطع تصديق أن أي شخص يمكنه أن يهتم بها حقًّا، فلو كان شخص ما لطيفًا معها، كانت تفترض أنه لا بدَّ يريد شيئًا منها في المقابل، وكانت دائمًا تجد طريقة لإبعاد الناس عنها، إما بالإفراط في انتقادهم أو الترفع كثيرًا عليهم، وبشكل عام، شعرت سوزان بالوحدة في العالم، وكانت خائفة من أن تبقى وحيدة دائمًا، وعرفت أن هناك شيئًا مفقودًا بداخلها، وأنها في حاجة ماسة إلى المساعدة.

وبإهمال والدة سوزان لابنتها بهذه الطريقة القاسية، أرسلت إليها رسالة مفادها أنها غير محبوبة، ولأن الأطفال يميلون إلى إلقاء اللوم على أنفسهم نتيجة إهمال آبائهم وسوء معاملتهم لهم، كان ذلك الاستنتاج الوحيد الذي يمكن أن تتوصل إليه سوزان.

ولا يحتاج والداك إلى تجاهل احتياجاتك الجسدية كي تشعر بالإهمال، فإليك ما وصفت ميغان أمها المهملة: «نادرًا ما لمستني أمي وأنا أكبر، ولم تعانقني أو تحضني قط، ولم تمدحني أو تشجعني، وفي الواقع، لم تهتم بي قط، وكنت مجرد حمل عليها - عبئًا حقيقيًّا -شخصًا كان من المفترض أن تهتم به، شخصًا كان من المفترض أن تحبه، ولكني لا أعرف إن كانت تعلم كيف تحب، وكانت تعرف كيف تفعل ربة البيت الأشياء، مثل الطبخ والتأكد من أن ملابسي نظيفة، ولكنها لم تهتم قط بمشاعري أو احتياجاتي العاطفية».

الآباء غير المناسبين

يتجاهل كثير من الآباء أطفالهم؛ لأنهم ببساطة غير قادرين على أن يكونوا آباءً صالحين، وسيشعر الشخص الذي يعاني من تدني احترام الذات، بالخوف وغير الكفاءة في أن يكون أبًا، وقد يكون خائفًا جدًّا من أن يرتكب خطأً إلى درجة أنه يفضل ألا يكون أبًا أو أمًّا على الإطلاق، أو قد تخشى الأم فقدان حب أطفالها لدرجة أنها تصبح أيضًا متساهلة جدًّا، وفي حالات أخرى، قد يكون الوالد غارقًا في احتياجاته الخاصة غير المحققة، أو مشكلاته غير المحلولة، لدرجة أنه لا يمكنه التركيز على أطفاله؛ حتى إنه قد ينظر بعضهم إلى أطفالهم بوصفهم مصدرًا للدعم العاطفي، وغالبًا ما يفضي الوالد غير المناسب وغير الناضج لأطفاله برسالة مفادها أنه في حاجة إليهم لتشجيعه وحمايته، أو لرعايته وتعزيز شخصيته.

وقد كان هذا هو الحال مع جاكي، فعندما كانت في الخامسة من عمرها، كانت مسبقًا قد تولت بالفعل دور الوالدة بالنسبة إلى أمها، وغالبًا ما كانت أم جاكي تبكي كثيرًا - بسبب والد جاكي الذي طلقها عندما كانت جاكي في الثالثة من عمرها - أو بسبب والدتها وطفولتها المهملة، وكانت جاكي تمسح دموع والدتها، وتطمئنها أن الأمور ستكون على ما يرام.

ومما زاد الطين بلة، أنه عندما كانت جاكي تبدي انزعاجها من أمها (وهي محقة في ذلك؛ لأن والدتها أهملتها كثيرًا)، تبدأ والدتها في البكاء، وتقول أشياء مثل: «أعلم أنكِ تعتقدين أنني أم فظيعة» أو «أنكِ تعاقبينني فقط لأنني لا أجعلك محط اهتمامي». وبسبب ذلك، بدأت جاكي تعتقد أن توقعها بأنه ينبغي تحقيق احتياجاتها الخاصة بها هو ضرب من الأنانية.

وقد كانت والدة جريج مثقلة تمامًا بمتاعب الحياة، وبدا أنها لم تكن قادرة على العناية بنفسها من دون زوجها أو دعم ابنها، وغالبًا ما كان والد جريج بعيدًا عن البيت؛ لكونه بائعًا متجولًا، وكانت والدته في الفراش معظم الوقت الذي كان فيه أبوه بعيدًا، تشكو من صداع شديد، وبدلًا من الاستيقاظ في الصباح لإعداد فطور جريج، كانت تبتسم بلطف عندما يدخل غرفة نومها صباحًا، وتطلب منه أن يحضر لها كأسًا من الشاي وبعض الخبز المحمص، وحاول جريج تعويض قصور شخصية أمه بحل مشكلاتها، وكلما اشتكت لجريج من عدم قدرتها على النهوض لأداء الأعمال المنزلية أو الذهاب للتسوق، كان جريج يتطوع للقيام بذلك من أجلها، وكلما كانت قلقة من أن والده ربما كان يتواصل مع نساء أخريات في أثناء عمله، كان جريج يطمئنها بأن والده يحبها، وأنه لن يفعل مثل تلك الأشياء، وعندما كانت قلقة من فقدان جمالها، كان يؤكد لها أنها جميلة.

وإن كثيرًا من أطفال الآباء المدمنين على الكحول مثقلون بطلب - منطوق أو غير منطوق -: «اهتم بي» ويجد هؤلاء الأطفال أنه من الضروري إيجاد الأعذار لسلوك والديهم، ومساعدتهم عندما يكونون في حالة سكر، ويسقطون، حتى أن يطلبوا لهم المساعدة الطبية.

وكانت ديانا أكبر طفل في عائلة مدمنة على الكحول، ومنذ أن كان عمرها سبع سنوات، كان والداها يتركانها مسؤولة عن أشقائها الثلاثة الأصغر، ويذهبان إلى الحانة ليلًا، ولاحقًا، عندما كانت في سن المراهقة، توقفت والدتها عن الشرب بسبب مشكلات طبية خطيرة، ومن ثم أصبحت مهمة ديانا توصيل والدها إلى الحانة، وانتظاره حتى يخرج؛ حتى لا يُخالف بقيادة السيارة وهو في حالة سكر من قِبل الشرطة.

مرآة الآباء المهملين التي يضعونها أمام أطفالهم

لا شك أنك شاهدت تقاريرَ إخبارية عن أيتام في دول مثل المجر ورومانيا، يقفون أو يجلسون في أسرتهم تهيمن عليهم علامات الضعف واليأس، وإن كثيرًا من هؤلاء الأطفال يدفعون بأسرتهم ذهابًا وإيابًا متأرجحين طلبًا لإراحة أنفسهم، وإن السبب وراء كونهم في مثل هذه الحالة السيئة هو ليس أنهم لا يتلقون طعامًا مناسبًا؛ بل لأنهم ليسوا موضع حب وحنان، وإن رضيعًا أو طفلًا محرومًا بشدة من مشاعر الرعاية والحنان، على الرغم من الاعتناء به جسديًّا، يمكن أن يفشل في الازدهار، وحتى أن يموت في النهاية؛ حتى إن هناك اسمًا لهذه الحالة؛ حيث تسمى هذه الحالة الطبية الهزال الشديد، والتنشئة الجسدية مهمة للغاية، ولكن حتى بعد أن تبنت عائلات أمريكية جيدة الرعاية هؤلاء

الأطفال، استمرت معاناة هؤلاء الأطفال من مشكلات خطيرة، مثل عجزهم عن تكوين رابطة عاطفية مع والديهم، وردّة الفعل الشديدة والغضب، والاكتئاب، وتدني احترام الذات جذريًّا.

وعادة ما تؤدي الأشكال الأقل حدة من الحرمان العاطفي المبكر عند الأطفال إلى أن يكبروا وهم أطفال قلقون وغير آمنين، وبطيئون في تطوير أو امتلاك احترام ذات متدنٍّ، ويميل الطفل المهمل جسديًّا أو عاطفيًّا إلى أن يكون إما أن يكون في حاجة شديدة أو دفاعيًّا للغاية، وقد يظهر إما سلوك التشبث والتبعية، أو عدم القدرة على الارتباط العاطفي بالآخرين، كما كان الحال مع سوزان، وغالبًا ما يؤدي إهمال الطفل إلى سلوك عدواني عند الأطفال، ويستمر حتى مرحلة البلوغ إذا لم يُعالَج.

التمرين: التعرف إلى الطرق التي أُهملت بها

ضع علامة صح بجانب كل رقم يصف كيف عُوملت من قِبل والديك، أو مقدمي الرعاية الآخرين، والدي أو والداي:

1. تجاهلتني أو لم تستجب لاحتياجاتي، عندما كنت رضيعًا أو طفلًا صغيرًا، بما في ذلك تركي في سرير أو روضة الأطفال مدة طويلة جدًّا أو لم تغير حفاظاتي.

2. لم تطعمني أو أطعمتني طعامًا غير كافٍ أو غير مناسب لاحتياجات الطفل الغذائية. (لا ينطبق ذلك إذا كان والداك فقيرين).

3. أجبرتني على إطعام نفسي، قبل أن أتمكن من تناول الطعام الصلب أو قبل أن أتمكن من المضغ أو الهضم بشكل صحيح.

4. لم تزودني بالملابس الكافية، مثل المعطف الدافئ في الشتاء.

5. لم تحممني بانتظام أو تغسل ملابسي بانتظام.

6. تجاهلت احتياجاتي الجسدية، ولم تزودني بالعناية الطبية أو العناية السنية عند الحاجة.

7. لم تزودني برعاية جسدية، مثل الحضن، أو لم تهدئ من روعي، عندما كنت قلقًا.

8. كثيرًا ما تركتني وحدي أيامًا أو أسابيع في رعاية الآخرين.

9. تركتني وحيدًا مع مشرف غير مسؤول أو مقدم رعاية مسيء.

10. نسيت في أكثر من مناسبة أن تأخذني بعد مشاهدة فيلم في السينما أو بعد انتهاء دوام المدرسة.

11. أجبرتني على العيش في مكان غير صالح للسكن (معرض للريح الباردة، أو غير نظيف، أو غير آمن).

12. لم تنهض من فراشها لتلبية احتياجاتي.

13. لم تسمح لي بمغادرة غرفتي أو منزلي مدة طويلة تمتد ساعات، أو أيامًا، أو أسابيع.

14. أهملاني؛ لأنهما كانا يتعاطيان الكحول أو المخدرات.

الوالد الهاجر أو الرافض
المرآة الأبوية: «أنت بلا قيمة»

يتخلى بعض الآباء عن أطفالهم جسديًّا بالموت أو المرض مددًا طويلة أو الطلاق (حيث تغادر المنزل ونادرًا ما تُرى ثانية)، أو بنقلهم إلى مدرسة داخلية، ويتخلى آباء آخرون عن أطفالهم عاطفيًّا (بعدم توافرهما عاطفيًّا، أو معاقبتهم بالصمت أو الرفض) وإن كلا الشكلين من أشكال التخلي مدمران للطفل، وعادة ما يُحدث ذلك ندوبًا عاطفية لا تشفى من دون تدخل مهني.

ويعاني الأطفال الذين تم التخلي عنهم جسديًّا بشكل خاص؛ لأنهم غالبًا ما يشعرون وكأنه لا قيمة لهم، وهذه هي الطريقة التي وصفت بها مراجعتي نانسي مشاعرها حيال هجر والديها لها: «شعرت وكأن والديّ رمياني كالقمامة التي لا قيمة لها» فقد انفصل والدا نانسي عندما كان عمرها في السنة الرابعة، وأرسلاها للعيش مع جديها (فقط حتى يستقر كل منهما في منزله ووظيفته وحياته الجديدة) وكانت جدتها صارمة للغاية، فافتقدت نانسي والديها بشكل رهيب، ولم تستطع فهم سبب تخليهما عنها، وكانت والدتها تزورها بين حين وآخر، وتعدها دائمًا بأخذها للعيش معها قريبًا، وفي كل مرة تغادر أمها، كانت نانسي تشعر بأنها مهجورة من جديد، وكانت تحبس نفسها في غرفتها وتبكي ساعات، فمن المؤكد أنها ارتكبت خطأ جعل والدتها تتخلى عنها بهذا الشكل (هذا ما كانت تتخيله) وكان والدها يتصل من حين إلى آخر، ولكن كان لديه دائمًا بعض الأعذار تعيق زيارته لها، وأصبحت نانسي مقتنعة بأن والديها رفضاها لأنها لم تكن ابنة جيدة، وأصبحت قلقة جدًّا؛ خوفًا من أن ترفضها جدتها أيضًا، وذلك جعلها تحاول جاهدةً أن تكون طفلة مثالية، ولكن لأن ذلك كان مستحيلًا، فقد بدأت تشعر وكأنها مخلوقة فاشلة لا قيمة لها، كلما ارتكبت خطأ، أو خيبت أمل جدتها.

ويجد بعض الآباء أن الأبوة تتطلب الكثير أو أنها مهمة صعبة، فيجدون حلًّا لمعضلتهم بالتخلي عن عبء الأبوة والأمومة، بحيث يتركون أطفالهم وحيدين في رعاية جدة أو مربية أو جليسات الأطفال، أو يرسلونهم إلى مدرسة داخلية، أو التخلي عنهم لغيرهم، وغالبًا ما يبرر الآباء الذين يتخلون عن أطفالهم أفعالهم بالقول: إن الطفل أفضل حالًا من دونهم أو في حالة المدرسة الداخلية، فإن المدرسة توفر لهم أو عندها أفضل الفرص التي يمكن للمال توفيرها، ولكن نيتهم الحقيقية هي التخلص من رعاية الطفل.

إن الآباء الذين يهربون إلى الكحول أو المخدرات أو النوم أو التلفاز أو الكتب يتخلون أيضًا عن أطفالهم؛ لأنهم أساسًا غير موجودين عاطفيًّا، وقد أخبرتني جينيفر القصة المؤلمة عن شعورها عندما ربتها أم منفصلة عنها عاطفيًّا: «بمنتهى السهولة لم تكن أمي حاضرة أبدًا؛ حتى لو كانت معي في الغرفة نفسها، ما كنت أشعر بوجودها حقيقة، ومجرد أنني لم أستطع التواصل معها، عندما كنت طفلة كان من المؤلم للغاية أن أكون بصحبتها؛ لأنني كنت أشعر دائمًا بالفراغ والوحدة في

حضورها، ولم تهتم بأي شيء فعلته أو استمعت إلى أي شيء يجب أن أقوله، وكانت فقط تنظر إلي بنظرة فارغة، عندما كنت أحاول التحدث معها، وكانت تذكرني أحيانًا بشكل من أشكال الأشباح الذين يرومون المكان، وكان رأسها منكبًّا في معظم الأوقات على كتابٍ، في عالم خيالي ما، ومن نواحٍ كثيرة، أشعر وكأنه لم يكن لدي أم».

وإن الآباء المرتبطين بعملهم أو اهتماماتهم لدرجة أن لا وقت لديهم لأطفالهم هم يهجرونهم في الحقيقة، وغالبًا ما يتخلى الآباء عن أطفالهم؛ لأنهم غير قادرين أو غير راغبين في قضاء الوقت معهم، وإن الآباء الذين يعملون بمهن تُبعدهم عن المنزل، مثل قيادة الشاحنات أو البائعين المتجولين، غالبًا ما يكونون غير قادرين على الوفاء بمسؤولياتهم بوصفهم آباء، وعلى الرغم من أنه لا يمكن إيجاد حل لذلك، فإن الهجر الذي يشعر به الطفل ليس بأقل مرارة أو حدة.

ويتخلى الكثير من الآباء عن أطفالهم عند الطلاق من والدة الأطفال، وإنهم يخترعون كل أنواع الأعذار لقطع علاقاتهم مع أطفالهم، بما في ذلك أن والدتهم تطلب الكثير لدعم الطفل، أو أن الأب في حاجة إلى الخروج من المنطقة؛ بحثًا عن عمل مناسب، ولكن الحقيقة هي أن الأطفال يشعرون بالتخلي عنهم.

الهجر النفسي: الرفض بوصفه هجرًا.

بمنتهى السهولة لا يريد بعض الآباء الانزعاج بأطفالهم، وتوضح أفعالهم ذلك بجلاء، فكلما احتاج طفلهم إلى مساعدة في واجباته المدرسية، أو مساعدة في اتخاذ القرار، أو الاستماع إلى مشكلاته، ترد الأم بشيء مثل: «ألا ترى أنني مشغولة؟ فلا تزعجني بهذه الأشياء»، أو «اذهب واطلب من والدك المساعدة»، أو حتى «لا أريد التعامل مع مشكلاتك» وعندما يؤجل أحد الوالدين الطفل أو ينقل المسؤولية إلى الوالد الآخر، يشعر الطفل بعدم حب والديه له واهتمامهما به، وينقل آباء آخرون هذه الرسالة نفسها بمهارة أكبر، بالسماح لأطفالهم أن يفعلوا ما يريدون، ولكن في تساهلهم هذا، فإنهم لا يبدون الاهتمام بأنشطة أطفالهم.

ويمكن للوالدين أيضًا إظهار شعورهم تجاه الطفل بخطاياهم المتمثلة في الإغفال، مثل نسيان يوم ميلاد الطفل، أو إهمال إعطائه الهدايا، أو شراء الهدايا التي من الواضح أنه لا يريدها، أو الإخفاق في الإدلاء بتعليقات إيجابية نحوه (ولا سيما عندما يكون الطفل قد قام بأشياء رائعة).

وعلى الرغم من أن قدرًا كبيرًا من التخلي الأبوي غير مقصود، أو نتيجة لأوجه القصور أو الأنانية من جانبهم، إلا أن بعض التخلي متعمد، حيث إن التقليل من شأن نجاح الطفل، أو قول شيء سلبي عنه لشخص أثنى عليه للتو، قد يكون وسيلة لإيذاء مشاعره عمدًا.

ويتخلى بعض الآباء روتينيًّا عن أطفالهم بوصفه شكلًا من أشكال التأديب، مثلما يرد أحد الوالدين على الطفل بـ (معاملة صامتة) عندما لا يوافق على ما يفعله، ويستخدم الآباء الرافضون القوة والأهمية تجاه أطفالهم للسيطرة عليهم، ويتعلق الأطفال بوالديهم، ويعتمدون عليهم، لدرجة أن فقدانهم لدعمهم يمكن أن يكون مدمرًا.

وعندما كانت والدتي تغضب مني، كانت تتوقف روتينيًّا عن التحدث معي، فقد كنا نعيش في شقة صغيرة جدًّا؛ لذا كان الأمر صعبًا ألا نقطع طريق بعضنا، ومع ذلك، كانت أمي تمرُّ بي مباشرة أو حتى تجلس في الغرفة نفسها دون النظر إلي أو تقول لي كلمة، ولو تحدثت معها، كانت تتجاهلني، وفي بعض الأحيان كانت لا تتحدث معي أيامًا عدة، وكان عليّ أن أتوسل من أجل غفرانها لما ارتكبته من ذنب، ولكنها كانت تصرُّ على عدم التحدث معي حتى تكون جاهزة، وقد جعلني هذا السلوك أشعر بأنني مهجورة تمامًا.

وقد استخدمت والدتي أيضًا التهديد بالهجر للسيطرة عليَّ، عندما كنت أفعل شيئًا يزعجها، وكانت تقول: «إن لم تحسبي لي حسابًا، فسأرسلك إلى الدير» وهذا تكتيك شائع يعتمده بعض الآباء الرافضين الهاجرين.

وفي ذروة الغضب أو الإحباط يقول الأب أو الأم لأطفالهما أشياء، مثل: «لو عادت عجلة الزمن إلى الوراء، فما كنت لأتزوج والدتكم (والدكم) وأنجبكم» ومع أنه يمكن للوالدين أحيانًا التفكير في مثل هذه الأشياء سرًّا، إلا أنه من المؤكد أنه يجب الاحتفاظ بهذه الأفكار طي الكتمان؛ لأن الطفل يفسرها بشكل صحيح على أنها رفض مباشر. يقول بعض الآباء في الواقع أشياء من هذا القبيل؛ لإيذاء أطفالهم عمدًا.

المرآة التي يضعها الآباء الهاجرون والرافضون

يتغذى الطفل الآمن على ثقته أن علاقته بوالديه قوية ودائمة، وأنه لا يوجد شيءٌ يجعلهما يتخليان عنه، وعندما لا يتحلى الطفل بهذا اليقين الداخلي، تنصبغ حياته به، وينزع الأطفال الذين يتم التخلي عنهم أو هجرهم روتينيًّا، سواء قصدًا أو بغير قصد، إلى المعاناة من انعدام الأمن الشديد، ومشاعر انعدام القيمة، وغالبًا ما يقلقون جدًّا عندما يغادر آباؤهم إلى مكان ما، مقتنعين أن والديهم لن يعودا أبدًا، وغالبًا ما يستمر هذا الخوف وعدم الأمان إلى مرحلة البلوغ، ما يؤدي إلى وجود بالغين غير آمنين، يتشبثون بشركائهم البالغين أو يخشون أن يكونوا بمفردهم.

وكان هذا هو حال نينا، التي جاءت لرؤيتي؛ لأنها تعرضت للإيذاء الجسدي من قِبل زوجها، كما هو الحال مع الكثيرين من النساء اللواتي تعرضن للإساءة، فقد بقيت نينا في العلاقة مع زوجها؛ لأنها كانت مذعورة من الوحدة: «أعلم أنني يجب أن أترك زوجي، ولكني خائفة جدًّا من أن أكون وحيدة،

فعلى الأقل لدي الآن شخص يحتاج إلي. نعم، إنه متسلط وغيور، ولكن هناك شيء يعجبني فيه، فإنه يجعلني أشعر بأنه يحب الوجود معي، ولم يفعل والداي ذلك أبدًا، فقد كانا دائمًا يخرجان، ويتركاني وحيدة مع جليسة أطفال، ولم أكن أعرف متى سيعودان، وأتذكر وأنا أراقبهما من النافذة الأمامية وهما يبتعدان بالسيارة، وأبكي بمرارة معتقدة أنهما لن يعودا أبدًا، حتى عندما كانا في المنزل، لم أشعر أبدًا أنهما كان يستمتعان بكوني معهما، فبدا الأمر وكأنهما كانا دائمًا متسامحين معي، وكنت دائمًا أفعل ما يقلقهما أو يخيب أملهما».

الهجر يُحدث عدم الأمان، والهوس بالذات، والميل لتوجيه الغضب نحو النفس، وتصور الآخرين مثاليين، وتتفاقم هذه المشاعر تحت السطح، حيث تتداخل مع الصورة الذاتية، وتكوين علاقات صحية، ويميل الكبار الذين تم التخلي عنهم بوصفهم أطفالًا إلى الافتقار إلى الثقة للوصول إلى إمكاناتهم الحقيقية، وإنهم يجدون صعوبة في تأخير المتعة، وضعف تقديرهم لذاتهم يجعلهم يلجؤون إلى الإصلاح السريع (إنهم يأكلون كعكة الشوكولاتة؛ لأنهم في حاجة إليها الآن، ومن ثم يفقدون فرصة الحصول على الجسد الذي يرغبون فيه).

ويمكن أن يؤدي الهجر أيضًا إلى كراهية الذات، فقد كرهت تامي نفسها، وكرهت كيف تبدو، ولكنها ذهبت إلى أبعد من ذلك بكثير، إذ كرهت حتى من كانت: «عندما أنظر في المرآة أشعر بالاشمئزاز، فببساطة، لم أستطع تحمل الشخص الذي أصبحت عليه» وقد جاءت تامي إليَّ لأنها كانت جارحةً (شخص يعاني من اندفاع لا يمكن السيطرة عليه لجرح نفسه) وأظهرت الأبحاث أن 50 في المئة من الجارحات قد تعرضن لإساءة جنسية؛ ولذا كان افتراضي الفوري أنه ربما كان هذا هو سبب كراهية تامي لنفسها، ولكن بحسب ما استطاعت تذكره، أنها لم تتعرض لتحرش جنسي، فبدلًا من ذلك، يبدو أن سبب كراهيتها لنفسها يعود إلى شعورها العميق بالتخلي عنها من قِبل والدها، وعلى الرغم من أن والد تامي كان يعود إلى المنزل من عمله كل يوم، ويقضي المساء مع عائلته، إلا أن تامي كانت تشعر بأنه هجرها بشكل مروع: «لا أتذكر أن والدي ضمني أبدًا» فهذا ما قالته في إحدى جلساتنا: «في الواقع، نادرًا ما نظر إلي، وعندما كنت أقترب منه كان يبتعد عني، كما لو أنه صُدم مني، ولقد ولّد ذلك عندي شعورًا قبيحًا وفظيعًا للغاية عن نفسي، واعتقدت أنني يجب أن أكون إنسانة مقرفًة جدًّا، حتى يبتعد والدي عني بهذه الطريقة المريعة».

الآباء الخانقون عاطفيًّا، المتملكون، أو المتطفلون
المرآة الأبوية: «أنت لا شيء من دوني»

يخنق هذا النوع من الآباء أطفاله بالحماية المفرطة، بالذنب، وبالقواعد، والمطالب، وكثير منهم مفرط في حب طفله والاهتمام به، ويستثمر الآباء الخانقون بإفراط في أطفالهم، ويقدمون في كثير من الأحيان تضحيات والتزامات ضخمة من أجلهم، ولكنهم يتوقعون الاستحواذ على روح الطفل

مقابل ذلك، وسيقومون، في كثير من الأحيان، بأي شيء للتأكد من أن أطفالهم لن يُجبروا على الانفصال الضروري؛ عملية التفرد والحياة المستقلة، فإني أريدك كلك لنفسي هي الفكرة الأساسية، وإن المرآة التي يرفعها الوالدان الخانقان عاطفيًّا في وجه الطفل هي «أنت لا شيء من دوني».

وقد فعلت والدة مارك كل شيء من أجله، فعندما كان طفلًا، استمرت في تحضير طعامه حتى بعد أن كان قادرًا على ذلك بنفسه، وواصلت تنظيف غرفته جيدًا، حتى عندما كان في المدرسة الثانوية، ولم يُطلب منه أبدًا القيام بأي أعمال منزلية.

وكان والداه مفرطين في حمايته لدرجة خنقه، ولقد حذراه باستمرار من الأخطار المحتملة في كل مكان من حوله: «لا تذهب إلى المياه العميقة، وإلا فستغرق»، «لا تستخدم أبدًا مرحاضًا عامًّا وإلا فستصاب بمرض» ولقد منعاه من التزلج على الجليد؛ لأنهما كانا خائفين من أن يسقط ويكسر إحدى عظامه، ولم يسمحا له بنزع عجلات التدريب من دراجته حتى بلغ عمره سبع سنوات.

وإن هذه الحماية الزائدة حكمت على مارك بأن يصبح قليل الإنجاز، عندما أصبح بالغًا، وأصبحت وجهات نظر والديه السلبية عن الحياة نبوءة تتحقق بذاتها؛ ولأن والدته فعلت كل شيء من أجله، لم يتعلم أبدًا كيف يتحمل مسؤولية نفسه أو مسؤولية ممتلكاته، وكان افتقاره إلى معرفة البقاء محرجًا له، وكان يميل إلى إهمال صحته، ومظهره الجسدي.

وإن خنق الوالدين لأولادهم عاطفيًّا وأحيانًا جسديًّا يطمس هويتهم، ويمكن أن يكونوا متحكمين أو متعجرفين أو بمنتهى السهولة حاضرين دائمًا في حياة أطفالهم، وهذا الطمس لا يشجع على الاستقلال، ويولد تبعية غير صحية، ويمكن أن يُحدِث أيضًا موقفًا من اليأس والعجز من جانب الطفل، وإذا أُنجز كل شيء من أجلك، كما حدث في حالة مارك، أو إذا مُنعت من تجربة الأشياء بنفسك، فكيف يمكنك معرفة ما أنت قادر على فعله؟

هناك أنواع عدة من الآباء الخانقين والمتملكين:

- أولئك الذين محفزهم هو الخوف في المقام الأول (الخوف من شيء سيئ قد يحدث لطفلهم) كما حدث مع والدي مارك.

- أولئك الذين يحتاجون إلى السيطرة على أطفالهم.

- أولئك الذين يريدون لأطفالهم أن يفكروا، ويشعروا، ويفعلوا كما يفعلون هم أنفسهم.

- أولئك الذين لا يشعرون بالانفصال عن أطفالهم، ومن ثم لا يريدون لأطفالهم أن يكونوا مستقلين عنهم.

- أولئك الذين يخشون من الوحدة، ومن ثم يحاولون ربط أطفالهم بهم، بجعلهم معتمدين عليهم.

- أولئك الذين يرون أطفالهم انعكاسًا لأنفسهم؛ الآباء النرجسيون.
- أولئك الذين يستخدمون أطفالهم لتلبية احتياجات ينبغي إشباعها مع بالغين آخرين.

وفي الوقت الذي يشعر فيه الأشخاص الذين أهملوا أو هجروا بأنهم غير مرئيين، غالبًا ما يشعر أولئك الذين تعرضوا للاختناق العاطفي بالعكس، ويميلون إلى الشعور بأنهم تحت عين فاحصة جدًّا، لدرجة أنهم يرغبون في مكان للاختباء من نظرة والديهم الدقيقة الدائمة، وغالبًا ما تكون النظرة نظرة والد غير موافق ينتظر ارتكاب ولده شيئًا خاطئًا، وفي أحيان أخرى، تكون النظرة نظرة والد قلق يخشى أن شخصًا ما أو شيئًا ما سيؤذي الطفل، ومهما كانت نية النظرة، فالنتيجة هي أن الأطفال الذين يُخنقون عاطفيًّا أو تُطمس هويتهم غالبًا ما يواجهون صعوبة في اكتشاف من هم بعيدًا عن والديهم والانفصال عن نظرة والديهم: «حتى عندما كنت بعيدة عن بصر أمي، فما زلت أشعر بها تنظر إليّ» فهذا ما قالته مراجعتي سامانثا، «كان الأمر كما لو أن عينيها كانتا تلاحقني أينما ذهبت. حقيقة، فما زلت أشعر بتلك العيون تلاحقني اليوم، وتحكم على كل حركة من تحركاتي». وأوضحت مراجعة أخرى، مونيكا، الأمر على النحو الآتي: «يبدو الأمر كما لو أن عيني هي عين أمي؛ أرى كل شيء من سياق إن كانت ستوافق أو لا توافق على ما أفعله، أو إن كانت ستوافق على الشخص الذي أنا بصحبته، فيبدو الأمر كما لو أنني لست بمفردي أبدًا، ولا يمكنني اتخاذ قراراتي الخاصة،ولا حتى أن أرتكب أخطائي أيضًا».

إن السبب وراء تجربة سامانثا ومونيكا للحياة بهذه الطريقة هو أن أمهما ثبَّطتا استقلاليتهما، وكانت الأُمّان مفرطتين في الاستثمار في أن تصبح ابنتاهما نسختين طبق الأصل عنهما، وأرادتا منهما أن يفكرا، ويشعرا، ويتصرفا بالطريقة التي يفعلانها؛ أي اختلافات اعتُبرت على أنها تهديد.

وغالبًا ما يواجه الآباء الخانقون عاطفيًّا صعوبة في رؤية أطفالهم على أنهم مخلوقات بشرية باحتياجاتهم ومشاعرهم الخاصة بهم، وغالبًا ما يفترضون أنهم يعرفون ما يحتاج إليه طفلهم، ويصرون على معرفتهم بما يفكر فيه طفلهم، ويمكن لقراءة الأفكار هذه أن تكون ضارة بشكل خاص بالطفل؛ لأنها تجعله يشعر بالتطفل عليه، وتفصله عن عالمه الخاص، وهذه هي الطريقة التي شرح بها مراجعي جوردان الأمر: «كان والدي يعتقد دائمًا أنه يعرف ما أفكر وأشعر به؛ فبدلًا من أن يسألني عما كنت أشعر به، كان يخبرني، وكنت أكره ما كان يقوم به، وكان الأمر كما لو أنني لم أستطع حتى امتلاك أفكاري الخاصة من دون أن يتطفل عليها، وما كان يزعجني حقًّا أنه كان في بعض الأحيان مصيبًا، وكان ذلك يفزعني، وكان الأمر كما لو كان لديه القدرة على قراءة أفكاري، فما كان لدي أي مكان للاختباء منه».

ويصر بعض الآباء الخانقين عاطفيًّا على أن يتبنى أطفالهم قيمهم نفسها، وغالبًا ما ينطبق هذا على الآباء المتدينين جدًّا، ولكنه يحدث أيضًا في منازل الأشخاص الذين قدموا من بلدان أخرى، وحافظوا على تقاليد بلدهم الأصل، ولديَّ كثير من المراجعين من أوروبا وأمريكا الجنوبية والمكسيك الذين

كان آباؤهم مفرطين عاطفيًا جدًّا، بما في ذلك مراجعتي لوب Lupe، التي جاء والداها من وسط المكسيك:

«تصرف والدي كما لو كان يملكني جسدًا وروحًا، ولم يكن لدي مطلقًا أي رأي فيما أردتُ فعله، فكل شيء كان يقرره هو ما كان يراه مناسبًا لفتاة شابة، وعندما كنت صغيرة، كان علي ارتداء هذه الفساتين المزخرفة التي كرهتها، وكنت دائمًا عالقة في المطبخ مع أمي وعماتي، وما كان بإمكاني اللعب في فناء الدار الخلفي الألعابَ التي كان يُسمح لإخوتي بلعبها، ومع تقدمي في السن، لم يكن لدي أي خيارات، قيل لي: إنه علي الالتحاق بالمدرسة الثانوية الكاثوليكية، وإنه علي دراسة مقررات دراسية محددة، وما كان بإمكاني الالتقاء مع الشباب حتى بلغت الثامنة عشرة من عمري، وذلك فقط إذا اصطحبني أخي الأكبر بوصفه مرافقًا».

وعندما أنهت لوب المدرسة الثانوية، أرادت الالتحاق بالجامعة، ولكن والدها أصر على أنه ليس لديهم ما يكفي من المال لإرسال فتاة إلى الجامعة، في الوقت الذي كان لا يزال لديهم ولدان آخران قادمان، وحتى عندما حصلت لوب على منحة جامعية، أصر والدها على بقائها في المنزل؛ لرعاية جدتها المريضة، فأطاعت لوب والدها بهدوء: «أعلم أن الفتيات الأمريكيات كن سيقاتلن من أجل ما يردن، ولكن بمنتهى السهولة لا يمكنكِ عدم طاعة والدك، فذلك ليس في ثقافتنا، ولو قمت بذلك، لكان ذلك يعني أنني لم أحب والدي، وأنني انقلبت على كل ما تربيت على الإيمان به».

وعندما أتت لوب لرؤيتي أول مرة كانت في الخامسة والعشرين من عمرها، وقد وقعت في حب رجل أبيض، وكانت تعلم أن والدها لن يقبله أبدًا: «أنا أعرف ما علي فعله؛ عليّ أن أقول: وداعًا إلى توم، أتمنى لو أنني لم أحبه إلى تلك الدرجة، ولقد حاولت الابتعاد عنه، لكننا نعمل معًا، ورؤيته كل يوم تسبب لي ألمًا لا يمكنني تحمله، ولكن لا يمكنني إيذاء والدي بهذا الشكل، فببساطة لا أستطيع ذلك».

سيكون هذا وضعًا صعبًا لأي شخص، ولكن بالنسبة إلى شخص لم يُسمح له قط باتخاذ خياراته بنفسه، فإن ذلك كان مهمة شاقة للغاية، وبدأت لوب تعاني من آلام مَعِدية مروعة، وكانت تتغيب كثيرًا عن العمل بسبب ذلك: «أظن أنني سأضطر إلى ترك وظيفتي، وبهذه الطريقة لن أضطر إلى رؤية توم، فلا أعرف إن كان بوسعي القيام بأي شيء آخر» فلم يخطر ببال لوب أن صحتها كانت تتدهور بسبب عدم قدرتها على مواجهة والديها وفعل ما هو مناسب لها.

الوالد المستملك

يريد الوالد المستملك السيطرة على طفله وامتلاكه واستهلاكه، ويبدأ ذلك عندما يكون طفله رضيعًا، يفرط في حمايته، بحيث يحتضنه قريبًا جدًّا منه، لدرجة أن الطفل قد يشعر بالاختناق، وعندما يصل

الطفل إلى السن التي يريد أن يبدأ فيها استكشاف العالم منفصلًا عن والديه، يشعر الوالد المستملك بالخطر، ويتمسك بطفله بشكل أكبر، ويمكن أن تستمر حاجة الاستملاك هذه طوال وقت الطفولة، ما يجعل الوالد يشعر بالغيرة من أي شيء، وأي شخص يهدد بسلبه الطفل، فعلى سبيل المثال، قد يُثبّطُ الوالدُ طفله من تكوين صداقات مع رفاقه في اللعب بالعثور دائمًا على خطأ في كل واحد منهم، وبدلًا من البدء في تخفيف اللجام قليلًا مع نمو الطفل وكونه أكثر نضجًا، قد يصبح الوالد أكثر صرامة، وأكثر إصرارًا دائمًا على معرفة إلى أين يذهب طفله وبصحبة من، وعندما يبدأ الشاب في الاهتمام بمواعدة الجنس الآخر، قد يشعر الوالد المستملك بأنه مهددٌ بشكل كبير، وإما أن يمنع ابنه من المواعدة أو أن يجعله يشعر بأنه لا يوجد أحد طيب لدرجة تناسبه.

ويصبح بعض الآباء وأزواج الأمهات مستملكين جدًّا لبناتهم، وقد يتأتى ذلك عن الإحجام عن الاعتراف بأن (ابنتهم الصغيرة) سوف تكبر، وتتزوج يومًا ما، ولكن في أوقات أخرى، قد يتأتى ذلك من حقيقة أن الأب يثار جنسيًّا برؤية ابنته، ولا يريد أي رجل آخر التزوج بها، وعادة ما يمنع هذا النوع من الآباء ابنته من المواعدة، ويصيبه الذعر إذا ارتدت أي شيء يشعر بأنه يكشف عن أدنى جزء من جسمها.

سفاح القربى العاطفي

يصبح بعض الآباء الآخرين ما يسمى عاطفيًّا بسفاح القربى مع أطفالهم، ويحنّ هؤلاء الآباء بشدة إلى حب أطفالهم والاهتمام بهم، ورسالتهم إلى أطفالهم، على الرغم من أنها عادة ما تكون غير معلنة، هي: «قبل كل شيء، كن دائمًا متاحًا لي» وغالبًا ما يحاول الآباء المطلقون أو الأرامل الاستعاضة عن الزوج المفقود بطفلهم، وإذا عامل أحد الوالدين طفله مثل محظوظ أو محظوظة بدلًا من الحفاظ على علاقة الوالدين / الطفل، فهذا شكل من أشكال سفاح القربى العاطفي، وليس من دور الطفل أن يجعل الوالدين يشعران بالرضا أو الإصغاء إلى مشكلاتهم.

ويلجأ آباء سفاح القربى إلى أطفالهم لإرضاء حاجات ينبغي إشباعها بالتفاعل مع أشخاص بالغين آخرين، وبالتحديد العلاقة الحميمة والرفقة، والإثارة الرومانسية، والمشورة، وحل المشكلات، وتحقيق الذات، و / أو الفضفضة العاطفية.

وقد يتخذ سفاح القربى العاطفي أشكالًا عدة، فعلى أحد طرفي الطيف، يعامل الوالد الطفل مثل رفيق أو نظير، فإما يصبح الوالد نفسه شبيهًا بالطفل، وقد يتدخل في أمور طفله الاجتماعية (برغبته في التسكع مع أصدقاء الطفل) أو يتوقع من الطفل التصرف كصديق بالغ يتحدث معه عن قضايا البالغين ومشاعرهم، وقد (يفرغ/ يحول) شحنته عاطفيًّا إلى طفله بالحديث عن مشكلاته إليه، وقد يشمل ذلك الشكوى إلى الطفل عن الوالد الآخر، وفي بعض الأحيان يحول كلا الوالدين شحنتهما العاطفية بطريقة تضع الطفل في المنتصف.

وعلى الطرف الآخر من الطيف، يلجأ الوالد إلى طفله من الجنس الآخر؛ طلبًا لعلاقة حميمة وصحبة عادة ما يُتوقع وجودها في علاقة رومانسية، وغالبًا ما يكون هناك غزل، وإغراء، وفي كثير من الحالات، ممارسة جنسية خفية.

المرآة التي يضعها الآباء الخانقون عاطفيًّا أمام أولادهم

لا يسمح الآباء الخانقون أو المستملكون لأطفالهم بالمساحة الضرورية لأن ينمُّوا شخصيتهم الخاصة بهم ويطوروها، ولأنهم لا يسمحون لأطفالهم بالانفصال عنهم، فإنهم يقيدون ويحدون من قدرة أطفالهم على صنع شيء ما لأنفسهم في العالم، ولأن الأطفال البالغين من الآباء الخانقين عاطفيًّا قلقون للغاية حول تعرض والديهم للدمار عند مغادرتهم المنزل، فالكثير منهم لا يفعل ذلك، وغالبًا ما يبقى أولئك الذين يغادرون المنزل جسديًّا مرتبطين
عاطفيًّا بوالديهم.

وقد قام والدا دونا بثنيها عن مغادرة المنزل بتحذيرها من كل الأخطار التي قد تتعرض لها الشابات، وكان أبوها يقرأ على مسامعها كل مساء بعض قصص الرعب في الجريدة المحلية عن امرأة فُقدت أو تعرضت للاغتصاب، وأكد والداها أن ليس من شأن الفتيات الصغيرات الخروج إلى نوادي الرقص: «تبحث هؤلاء الفتيات الصغيرات عن المتاعب»، هذا ما يقولانه لها، وحقيقة، فقد امتلكت دونا الشجاعة للانفصال عن والديها، عندما كانت في الثانية والعشرين من عمرها مباشرة بعد تخرجها من الكلية، ووجدت هي وصديقتها ماري شقة معًا، ولكنها سرعان ما شعرت بأنها مضطرة إلى العودة إلى المنزل. «كانت ماري تخرج كل ليلة تقريبًا، وشعرت بالوحدة والخوف في تلك الشقة وحيدة تمامًا، وحاولتْ إخراجي معها إلى النوادي، ولكني لم أحب ذلك حقًّا، إذ كنتُ أعرف أن والدي لا يحب ذهابي إلى هناك، وأن ذلك سيجعل والديَّ يقلقان عليّ، الى جانب ذلك، قال لي والدي: إن أمي أصيبت بالاكتئاب منذ أن غادرت المنزل».

يفترض الوالد الخانق عاطفيًّا أن أخطاء طفله ستحيط به مدى الحياة، ولذا يحاول إدارة حياة طفله بطريقة يقبل بها الطفل مواقف والديه من العالم، ولقد رأينا هذا يحدث مع لوب في وقت سابق من هذا الفصل، والمشكلة هي أن سلوك الوالدين يمنع الطفل البالغ من تطوير مواقفه ومعتقداته، وعلى الرغم من أن الوالد الخانق عاطفيًّا قد يحاول فقط حماية طفله من الأذى وخيبة الأمل، إلا أن محاولاته قد تؤدي في الواقع إلى إصابة الطفل بالشلل العاطفي لاحقًا في الحياة، ما يجعله يخاف من المغامرة بمفرده، أو تجربة أي أشياء جديدة.

إذا توحّد الطفل مع موقف والديه المفرط في الحماية، كما رأينا في مثال مارك، سيعيش حياته في خوف، ومحكوم عليه بقلة الإنجاز، وإذا كان غير قادر على المخاطرة خوفًا من الأذى، لن يختبر أبدًا فرحة الإنجاز وفخر الوصول إلى تحقيق طموحاته، وسوف يجعله ذلك يشعر حتمًا وكأنه فاشل، ويعاني من تدنٍّ في احترام الذات، وعندما يبثّ الآباء عدم الثقة في قدرة أطفالهم على التعايش مع العالم، أو يحذرونهم باستمرار كيف أن الناس غير جديرين بالثقة، فإنهم غالبًا ما يُوجِدون نبوءة

متحققة بذاتها، ينمو فيها الطفل غارقًا في انعدام الأمن، أو توقع أن تخيب الناس آماله، أو يؤذوه، أو يستغلوه.

ولأن احتياجات والديهم تلغي احتياجاتهم، فغالبًا ما يكون الأطفال البالغون لآباء خانقين عاطفيًّا أو مستملكين غير قادرين على اكتشاف احتياجاتهم الخاصة، ويكبر الكثيرون ليقبلوا سلبيًّا حتى السلوك غير المقبول بدلًا من تأكيد أنفسهم، وينتهي المطاف بكثير ممن خنقوا بهذه الطريقة إلى أن يتحكم فيهم آباؤهم، أو رؤساؤهم في العمل، أو غيرهم من الأشخاص المهمين في حياتهم.

الوالد المتحكم والمستبد بإفراط
المرآة الأبوية: «أنت عاجز»

لورين امرأة جذابة بعيون كبيرة سوداء، وبشرة نقية، وثغر فاتن، وقد أُعتبرت ذات مرة أنها جذابة جدًّا، ولكنها الآن تعاني من زيادة وزن كبيرة، ولكن الشيء الأبرز في لورين هو أنها تتحدث وتتصرف كفتاة صغيرة، ومع أنها تبلغ أربعين عامًا تقريبًا، إلا أنها سلوكاتها هي سلوكات طفل صغير، ومع أنها ذكية جدًّا، فغالبًا ما تبدو مرتبكة، ولا تستطيع بسهولة فهم تعليمات رؤسائها في العمل، وذلك الذي كلفها أكثر من وظيفة، فلماذا تتصرف لورين بالطريقة التي تتصرف بها؟ إنها لا تزال تعاني من الإساءة العاطفية التي تعرضت لها، عندما كانت طفلة على يدي والدتها.

وعندما كانت لورين طفلة، كان يتوقع منها التصرف كشخص بالغ، فقد أصرت والدتها على أن تتحمل هي وأخواتها مسؤولية تنظيف المنزل بأكمله في أثناء وجود الأم في العمل، ولم يكن ذلك أمرًا سيئًا، لولا أن والدتها كانت تسعى إلى الكمال؛ إذ لم يكن بوسع الفتيات فعل أي شيء بالشكل الصحيح وفقًا لمعايير الأم، وتتذكر لورين ذات مرة، عندما طالبتها والدتها بتنظيف أرضية المطبخ، على الرغم من أن عمرها كان ست سنوات فقط.

وكالعادة، عندما عادت والدتها إلى المنزل من العمل فحصت المنزل؛ بحثًا عن أي شيء في غير محله أو غير مرتب، وعندما وجدت آثار بقع قاسية على أرضية المطبخ، انفجرت غاضبة، وصرخت على لورين، واصفة إياها بـ «الفتاة الغبية التي لا تصلح لشيء، ولا يمكنها أبدًا فعل أي شيء بالشكل الصحيح» فشعرت لورين بالإذلال، وأخبرت والدتها بأنها حاولت وحاولت ولكنها لم تكن قادرة على إزالة آثار البقع، ومع أن وقت نوم لورين كان قد فات، إلا أن أمها أصرت على أن تقوم بتنظيف الأرضية حتى تختفي العلامات تمامًا، فاستغرق الأمر ساعات، ولم تختفِ العلامات إلا بعد أن ازرقت أصابع لورين، وكانت تنزف.

ولا تزال لورين تتذكر كيف كانت تشعر بالعجز والإحباط، وهي تحاول يائسة إزالة آثار البقع، وكلما طلب منها رئيسها اليوم أن تفعل شيئًا ما، تُصاب بالذعر، فإنها خائفة جدًّا من ارتكاب أي خطأ في أثناء فعل أي شيء، لدرجة أنها تتجمد خوفًا، وتبدو غير قادرة على التحرك، ويستغرق الأمر منها دقائق عدة للعودة إلى وعيها، وبمرور ذلك، تكون قد نسيت ما طلب منها رئيسها القيام به.

المرآة التي رفعتها والدة لورين في وجهها قادتها إلى الاعتقاد أنها كانت عاجزة وغير قادرة على فعل أي شيء بشكل صحيح، فذلك منع لورين من تطوير كفاءة احترام الذات الإيجابية، وإن ذلك أعاق نموها العاطفي، وتركها تشعر وكأنها طفلة دائمًا، تطغى عليها شخصيات السلطة والمسؤولية.

ولدى الوالد المستبد أسلوب تربية قاسٍ وغير مرن، وغالبًا ما يُتوقع من كل فرد من أفراد الأسرة، بما في ذلك الزوج، الطاعة العمياء، وتنفيذ الأوامر، بغض النظر عن درجة سوئها، وعادة ما يؤمن هذا النوع من الآباء بقوة القواعد والطاعة، وأن سلطة الوالدين يجب ألا تكون أبدًا موضع تساؤل، ويحاولون السيطرة على أبنائهم بشكل كامل، فإنهم يشعرون بالحاجة إلى السيطرة على الآخرين من أجل الشعور بالقوة والأهمية.

وفي بعض الأحيان تملي الكماليةُ هذا السلوك المسيطر، كما كان الحال مع والدة لورين، وفي أوقات أخرى، يكون حافز الآباء هو الحاجة المطلقة إلى السيطرة؛ غالبًا لأنهم كانوا عرضة للهيمنة من قِبل والديهم، وغالبًا ما يمررون السلوك نفسه لأطفالهم، والتنفيس عن الغضب الذي لم يستطيعوا التعبير عنه أمام والديهم.

ويسمع الطفل الذي يكبر مع أحد الوالدين المتحكمين بشكل مفرط وابلًا من الأوامر والتعليمات والاقتراحات حول أي شيء وكل شيء، بما في ذلك الأطعمة التي يجب تناولها، وكيفية تناولها، والملابس التي يجب ارتداؤها، وما هي المقررات التي يجب أن يدرسها في المدرسة، أو أيَّ نوع من الأشخاص يجب أن يرتبط به عاطفيًّا.

ويشعر كثير من الأطفال بالخوف الشديد من أمزجة آبائهم: «كان مزاج والدي يتقلب باستمرار»، كما أخبرني مراجعي تيرون في جلسته الأولى، «نكون على ما يرام، ثم فجأة، من دون أي سبب واضح، كان ينفجر ويصرخ في وجهي حول شيء ما، ثم يصر على أن أفعل شيئًا غبيًّا، مثل الخروج وقص العشب، على الرغم من أنه يكون قد قُصَ قبل أيام قليلة فقط».

المرآة التي يضعها الآباء المستبدون والمسيطرون

سيشعر الأطفال الذين يكبرون مع والد طاغية بالضعف من لقاءاتهم مع والديهم، وسيعانون حتمًا من ندبات عاطفية عميقة نتيجة التجربة، وعلى شاكلة لورين، سوف يشكون في قدراتهم، وقد يشعرون بضغط لا يطاق، عندما يُطلب منهم فعل شيء ما، ولا سيما عندما يطلب ذلك أحد الشخصيات المسؤولة، وغالبًا ما يشعرون بالغباء، وعدم الكفاءة، وعدم القدرة، وهذه المشاعر عادة ما تثنيهم عن تجربة أشياء جديدة أو ركوب الأخطار.

البريد الإلكتروني الآتي هو مثال عن كيف يمكن للوالدين المتحكمين تحطيم روح الطفل.

عزيزتي بيفرلي،

لقد قرأت كتابك (المرأة المعنفة عاطفيًّا) وتعلمت الكثير منه، وأنا امرأة في الثامنة والعشرين من عمري، وما زلت أعيش مع والديَّ، ووالدتي مسيئة لفظيًّا، ووقعت حادثة اعتداء جسدي واحدة علي أيضًا، وأشعر بالعار الشديد؛ لأنني ما زلت أعيش في المنزل وأنا في هذا العمر، ولكن ليس لدي ما يكفي من المال بعد دفع فواتيري الشهرية للتوفير الجاد للخروج، وتركت الكلية قبل عام لأسباب شخصية ومالية، ويشعر والداي بخيبة أمل شديدة؛ لأنني لم أكمل دراستي، ويذكراني بذلك كثيرًا، فقد تركت الكلية لأن عدم تركها يعني ترك وظيفتي والاعتماد على والدي بشكل أكبر.

ويستمر الوضع في التدهور، ولا أستطيع تحمل وجودي مع والديّ، وطوال حياتي وأنا أشعر بالنقص، فأريد أن أغادر، ولكن ليس لدي المال، وأشعر أنه لم يعد بوسعي تحمل المزيد، ولكن والديّ يقولان: إن استمعت إليهما، فإن حياتي ستكون أفضلَ، فهل هما على حق؟

ومثلما يمكن للقوة الجسدية المفرطة أن تكسر عظام الطفل، يمكن للسيطرة المفرطة أن تحطم روح الطفل، وتمزق نفسيته، ويمكن أن تسبب تشظي الذات، ما يجعل الطفل يتبرأ من بعض أجزاء نفسه، ويضخم أخرى.

وغالبًا ما يصبح الأطفال الذين يكبرون مع والد مستبد شديدي اليقظة، كما يشير إليه المتخصصون، ما يعني أنهم يطورون قدرات غير عادية على ملاحظة أي علامات تحذير عن هجوم وشيك، ويتعلمون التعرف إلى التغييرات الطفيفة في تعابير الوجه، والصوت، ولغة الجسد عند الآخرين بوصفها إشارات عن الغضب والسكر، والإهمال أو الإثارة الجنسية، وعندما يشعرون بالخطر، يحاولون حماية أنفسهم إما بالتجنب أو استرضاء الشخص الآخر، وإضافة إلى ذلك، عادةً ما يحملُ الأطفال الذين يعانون من والد مستبد قدرًا كبيرًا من الغضب المكبوت؛ مكبوت لأنهم لا يستطيعون تحمل الاعتراف به، ناهيك عن المخاطرة بالتعبير عنه.

الوالد الساعي للكمال
المرآة الأبوية: «لن تكون جيدًا أبدًا»

غالبًا ما يكون الوالدان المثاليان مدفوعين بالخوف من الفوضى، والوسخ، أو العيوب، وإنهما يميلان إلى إعطاء قيمة كبيرة للمظاهر، والمكانة، والممتلكات المادية، أو ما سيفكر فيه الآخرون، ويشعر الكثير منهم بقوة أن أي شيء أقل من الكمال، هو الفشل بعينه، وبالنتيجة، هم أيضًا مستبدون ومتسلطون عندما يتعلق الأمر بما يتوقعون من أطفالهم.

وقد توقع والد رود منه أن يتفوق في كل ما يحاوله، وفي أثناء المدرسة الثانوية والكلية، أصر والده على أن يحصل على درجة الامتياز في كل مقرراته، وأن يكون الطالب الأول كل عام، وأن يكون النجم المتألق في ملعب كرة القدم، فغني عن القول: إن ذلك كان عبئًا ثقيلًا، فكلما أخطأ رود، كان والده يقول له دائمًا: «شدّ حيلك» وكلما اشتكى من التعب أو أظهر بعض الضعف، كان والده يقول: «ليس هناك مكان للمتذمرين في القمة».

وعند تخرج رود من الكلية، كان مخدرًا عاطفيًّا: «لقد قسوت على نفسي بقوة طوال حياتي، لدرجة أنني لم أعد أعرف من أنا، عندما أنظر في المرآة لا أعرف حتى من أرى».

ولقد سمعنا جميعًا عن آباء كماليين يدفعون أطفالهم إلى التفوق في رياضة معينة، أو في حقول أكاديمية معينة، أو في مجالات أخرى، ويُعطى هؤلاء الأطفال الرسالة القوية (أحيانًا صراحة، وغالبًا ما تكون ضمنية) أن لهم قيمة فقط إذا ما أنجزوا وفقًا لإشباع رغبات والديهم، والسبب وراء ذلك، في كثير من الأحيان، هو أن الوالد يعيش من خلال طفله، محاولًا تعويض أحلامه الضائعة.

ويميل الآباء المثاليون إلى ازدراء أي نوع من العيوب، وهذا ما يجعلهم ينتقدون بشكل خاص مظهر أطفالهم: «والدتي كانت دائمًا قلقة بشأن المظهر الذي أبدو به» فهذا ما أخبرتني به مراجعتي فيرونيكا، «لقد كرهت أسناني التي كانت معوجة مثل أسنان أبي؛ لذلك علمتني كيف أبتسم دون أن تظهر أسناني، ولم تستطع الانتظار حتى أكبر لإجراء تقويم لأسناني بوضع حبسات، ولكنها بدت محرجة من حقيقة أنني اضطررت إلى وضعها».

إن قلق والدة فيرونيكا بشأن مظهرها جعلها شديدة الحساسية بنفسها: «اعتقدتُ أنني كنت حقًّا البطة القبيحة، هذا ما أسرتني به»، و"اعتقدتُ أن كل شخص لديه نفس ردة الفعل حيال أسناني، وفيما بعد حيال حبساتي كما فعلت والدتي، بحيث إنهم لا يطيقون حتى النظر إليّ، واليوم على الرغم من أن لدي أسنانًا مستقيمة جميلة، ما زلت أبتسم وفمي مغلق، وأضع يدي أمام فمي كثيرًا».

المرآة التي يرفعها الآباء الكماليون أمام أطفالهم

وبدلًا من تلقي التشجيع والدعم من والدي أطفال الآباء الكماليين، يميلون إلى تلقي النقد فقط، والمطالب والأوامر والسخرية أحيانًا، وبالنتيجة غالبًا ما يكبرون ويهيمن عليهم شعور بعدم الكفاءة أو العجز أو الإحراج أو عدم المهارة، ولأنهم لا يتلقون سوى القليل من الثناء أو التوجيه البناء، فعادة ما يكون تقديرهم لذواتهم منخفضًا جدًّا، وثقتهم في قدراتهم الخاصة قليلة أيضًا، وغالبًا ما يكونون قلقين جدًّا كلما اضطروا إلى الأداء بأي شكل من الأشكال، وهذا ما يهيئهم إلى الفشل تمامًا، وإضافة إلى ذلك، يميل الناس الذين تربوا على أيدي آباء كماليين إلى المعاناة من أي من المشكلات الآتية أو كلها:

- الشعور بأنهم مقدرون لما يفعلونه، وليس من يكونون (الفعل مقابل الوجود).
- الميل إلى النقد الذاتي، وعدم الرضا أبدًا عن أنفسهم، أو أدائهم.
- الميل إلى الشك في أنفسهم والتخمين كثيرًا.
- عدم القدرة على تحديد مشاعرهم والتعبير عنها.
- السلوكات القهرية (اتباع نظام غذائي قاسٍ، والإفراط في ممارسة الرياضة، والإفراط في ممارسة التنظيف).
- الكآبة.

الآباء المعيرون ومفرطو النقد

المرآة الأبوية: «أنت سيئ» أو «أنت غير مقبول»

نشأ ستيفن وهو يشعر بأن والديه لا يحبانه كثيرًا، فقد قال لي ستيفن: «كان منزلنا مكانًا باردًا جدًّا» في جلستنا الأولى، ووالدتي لم تكن ترغب في قضاء الوقت معي، إذ قالت: إنني كنت أذكرها بوالدي؛ أي إنني كنت عنيدًا ومتشبثًا برأيي، وكانت دائمًا تنظر إلي بازدراء وكأنها تقول لي: «أنت بائس جدًّا، ولا أريد أن أكون بالقرب منك» وإن أقصى ما أمكنه تذكره أنه كان في سريره، يصرخ بأعلى صوته، إذ كان يشعر وكأنه قد فعل شيئًا خاطئًا يُعاقب عليه.

كان والده منضبطًا صارمًا، وبدا ستيفن دائمًا أنه في مشكلة معه، وغالبًا ما كان يوبخ ستيفن؛ لأنه لم يرتقِ لتوقعاته، «حاولت أن أكون مثاليًّا؛ حتى لا أخيب أمل والدي، ولا أتعرض للعقاب، ولكن مهما حاولت، فإنني لم أصل إلى النقطة التي أرضت والدي».

وكان ستيفن يبلل الفراش ليلًا حتى سن العاشرة، وكان يشعر بالكثير من الخجل حيال ذلك، وكانت والدته تشكو باستمرار من اضطرارها إلى غسل الشراشف، وفي النهاية، بدأ ستيفن ينظر إلى نفسه بالطريقة نفسها التي ينظر بها إليه والداه؛ كطفل سيئ: «مهما أكن، فأنا غير مقبول» وأصبحت أمه تسيء إليه لفظيًّا وجسديًّا، ولا سيما بعدما انفصل والداه، و"كانت تصفني بالخاسر، عندما غادر والدي، أصبح واضحًا أنها لا تريد أي شيء يتعلق بي». وفي آخر مرة ضربته والدته، هرب من المنزل ولم يعد، وحينها كان عمره في الخامسة عشرة سنة، وانتهى به المطاف بالتسكع مع بعض الأولاد الأكبر سنًّا، وأصبح صديقًا لهم.

«شعرت دائمًا بأنني كنت تحت حكم والديّ، عندما كنت في البيت، في حين أنني شعرت مع أصدقائي بالحرية لأول مرة في حياتي، ولم أكن في حاجة إلى أم أو أب - فقررت أن أربيَ نفسي».

وهذا ما فعله، فقد أصبح قاسيًا جدًّا على نفسه، ونجح بمعدلات عالية في سنوات الثانوية الأخيرة، حتى إنه التحق بالجامعة، ودفع رسوم تعليمه بالعمل في محل بقالة، وبنى ستيفن حصنًا من حوله؛ ليمنع نفسه من أن يصاب بالأذى مرة أخرى.

وعندما التقيت ستيفن لم يستطع البكاء، مع أن زوجته كانت تهدد بتركه، فلا أعرف لماذا تزوجتني في المقام الأول، وقد قال لي في جلستنا الأولى: «أنا لست مناسبًا» الحقيقة المحزنة هي أن ستيفن دفع زوجته إلى تركه؛ لأنه كان خائفًا جدًّا من فقدانها، ومن ثم أقنع نفسه بأنه لا يستحقها.

كيف يعيّر/ يخزي الآباء أبناءهم

أحيانًا يعيّر الآباء أطفالهم عمدًا، دون إدراك التأثير التخريبي الذي يمكن أن يحدثه ذلك في إحساس الطفل بذاته، وإن عبارات مثل «يجب أن تخجل من نفسك» أو «عار عليك» لهي أمثلة واضحة، ومع ذلك، ولأن هذه الأنواع من العبارات مخزية بشكل مفرط، فهي في الواقع أسهل على الطفل في حماية نفسه منها مقارنة بأشكال العار الخفية مثل الازدراء، والإذلال والتشهير العلني، فعلى سبيل المثال، إن السلوك المقبول في المنزل، يراه الوالدان فجأة سيئًا عندما يكونان في الأماكن العامة، أو يبدو أحد الوالدين أنه يشعر بالخجل لأن الطفل لا يلتزم بأعراف اجتماعية معينة لا يعرفها أبدًا، وإن تعليقات مثل: «توقف عن ذلك، أنت تحرجني أمام الجميع» لا تجعل الطفل يشعر بأنه مكشوف، وحُكم عليه بإساءة التصرف، وبالخجل فقط، ولكن هناك أيضًا عبء عار والديه الذي رُمي على كاهله أيضًا.

وهناك كثير من الطرق التي يعيّر بها الآباء أطفالهم؛ بما في ذلك التصغير/ الاستخفاف، واللوم والازدراء والإذلال وتثبيط الهمم:

• الاستخفاف. إن تعليقات مثل «أنت أكبر من أن تُحمل بالأحضان» أو «أنت لا تزال طفلًا يبكي ويبحث عن الرضاعة» هي عبارات مهينة جدًّا للطفل، وعندما يقوم أحد الوالدين بإجراء مقارنة سلبية بين طفل وآخر، مثل: «لماذا لا يمكنك التصرف مثل تومي؟ تومي ليس طفلًا باكيًّا»، فهو لا يذل فقط، ولكن أيضًا يعلم الطفل أن يقارن نفسه دائمًا بأقرانه، وأن يجد نفسه ناقصًا.

• إلقاء اللوم. عندما يرتكب الطفل خطأ، مثل عندما يسدد الكرة، فتكسر زجاج نافذة أحد الجيران، عليه أن يتحمل المسؤولية، ولكن كثيرًا من الآباء يذهبون إلى أبعد من تعليم درس للطفل في إلقاء اللوم عليه وتوبيخه: «أنت غبي أحمق! كان يجب أن تعرف أنه ما كان عليك أن تلعب قريبًا جدًّا من المنزل! سأضطر الآن إلى دفع ثمن تصليح تلك النافذة، فهل تعتقد أن المال يأتي من دون مقابل؟ ليس لدي ما يكفي من المال لتصليح ما تقوم به من أضرار دائمًا!» كل ما يحققه ذلك هو تعيير الطفل لدرجة أنه لا يستطيع أن يجد طريقًا للخروج من المأزق مرفوع الرأس، وإن إلقاء اللوم على الطفل بهذه الطريقة يشبه تمريغ أنفه في المشكلة التي صنعها، وينتج عن ذلك عار لا يطاق، لدرجة أن الطفل قد يُجبر على إنكار المسؤولية، أو أن يجد طرقًا لتبريرها.

• الازدراء. تنقل عبارات الاشمئزاز أو الازدراء الرفض المطلق، ويمكن لمظهر الازدراء (غالبًا ما يكون بالسخرية أو برفع الشفة العليا)، ولا سيما من شخص مهم بالنسبة إلى الطفل، أن يكون محفزًا مدمرًا للعار؛ لأنه يجعل الطفل يشعر بالاشمئزاز أو الإساءة، وإن وجود والد ناقد علنًا دائمًا؛ والد يجد دائمًا شيئًا خاطئًا عند الطفل، يضمن أن يعاني الطفل باستمرار من العار، وعندما كنت طفلة، كان لدى والدتي حالة سلبية للغاية تجاهي، ففي كثير من الأحيان، كانت تنظر إليّ مترقبةً، كما لو كانت تقول، «ما الذي تنوين فعله الآن؟» أو عدم الموافقة أو الاشمئزاز مما فعلته مسبقًا، وكانت هذه النظرات مخزية جدًّا بالنسبة إلي، ما جعلتني أشعر أن هناك شيئًا فظيعًا خاطئًا عندي.

• الذل. كما ذكر غيرشن كوفمان في كتابه Shame: The Power of Caring (العار: قوة الرعاية): «لا توجد هناك تجربة أكثر إذلالًا من أن يكون لديك شخص آخر هو الأقوى بشكل واضح، ويسخّر تلك القوة لضربنا» وأستطيع أن أشهد شخصيًّا على ذلك، إضافة إلى التسبب في شعوري بالعار بنظراتها المحتقرة، كثيرًا ما كانت والدتي تعاقبني بضربي بغصن شجرة، وغالبًا ما فعلت ذلك في الخارج، أمام الجيران، وكان الإذلال الذي شعرت به مثل جرح عميق في روحي.

• تثبيط الهمم/ توقعات تعجيزية. تخدم التوقعات الأبوية المناسبة بوصفها لوحات إرشادية ضرورية للسلوك، ولا تؤدي إلى توقعات تعجيزية، فالتوقعات التعجيزية، من ناحية أخرى، تنطوي على الضغط على الطفل للتفوق أو أداء مهمة أو مهارة أو نشاط، ومن المحتمل أن يتصرف الآباء الذين لديهم حاجة مفرطة لتفوق أطفالهم بطرق تضغط على الطفل لبذل المزيد والمزيد، ووفقًا لكوفمان، عندما يدرك الطفل الاحتمالية الحقيقية في الفشل في تلبية توقعات الوالدين، غالبًا ما يعاني من وعي ذاتي مؤلم - الألم المؤلم لمراقبة الذات - وهذا محبط للغاية، وعندما يكون هناك شيء ما يُتوقع منا بهذه الطريقة، يصبح تحقيق الهدف أكثر صعوبة، إن لم يكن مستحيلًا.

وطريقة أخرى يثير بها الوالدان العار في أطفالهم هي إبلاغهم بأنهم مخيبون للآمال، وإن رسائل مثل «لا أصدق أنه يمكنك فعل شيء كهذا» أو «أشعر بخيبة أمل عميقة فيك»، مصحوبة بنبرة صوت وتعبيرات وجه مستنكرة، يمكن أن تسحق روح الطفل.

المرآة التي يضعها الآباء المنتقدون والمعيّرون أمام أطفالهم

يمكن للوالدين مفرطي النقد أن يدمروا ثقة أطفالهم واحترامهم لذاتهم، ويهشموا أيضًا صورتهم الذاتية، وبدلًا من تحفيز الأطفال، تميل التعليقات الانتقادية العلنية إلى تدمير إرادة الطفل في النجاح وقدرته على التغيير، وحرمانه من الدافع.

وعلى شاكلة ستيفن، الطفل الذي يشعر بالعار بسبب الرفض أو السخرية أو عبارات الاشمئزاز أو الازدراء من الاتصال بالآخرين، غالبًا ما يتملص من التواصل مع الآخرين، قد يسعى إلى الاختفاء ليشعر بالأمان، فقد كبر وهو يشعر بأنه غير محبوب؛ لأنه عُلّم أن خطأه هو السبب وراء عدم حبه له، أو أن قبوله كان مشروطًا، اعتمادًا على مدى وصول أدائه من رضا والديه.

ولأن العار منهك للغاية، فمن المنطقي أن نفعل أي شيء لتجنبه، ويكابد البشر الأمرّين للبقاء في موقع السيطرة، فنحن نُربَّى على الاعتقاد أننا مسؤولون عما يحدث لنا، وأنه بإمكاننا التحكم في حياتنا، وعندما يحدث خطأ ما، نميل إلى الشعور بالخجل من حقيقة أننا فقدنا السيطرة على حياتنا، وهذا ينطبق بشكل خاص على الأطفال، الذين بدلًا من مجرد الإيمان أن شيئًا (حدث للتو) يميلون إلى الاعتقاد أنهم بطريقة ما تسببوا أو ساهموا في الأحداث، ومن ثم فهم مسؤولون عنها، وكوننا

ضحايا يجعلنا نشعر بالعجز، وأن هذا العجز هو ما يقودنا إلى الشعور بالإهانة والخجل، وكحماية من هذه المشاعر، قد نتحمل المسؤولية الشخصية لعملية إيذائنا.

يصبح مقيدًا بالعار/ الخزي

في بعض الأحيان يشعر الطفل بالخزي الشديد بسبب الكثير من الحوادث المسببة للعار التي مرَّ بها أو عانى منها، لدرجة أنه يصبح ما يشار إليه «مقيدًا بالعار» أو «أساسه العار»، ما يعني أن العار أصبح عاملًا مهيمنًا في تكوين شخصية المرء، ويعاني الناس الذين أساسهم العار من تدنٍّ شديد في تقدير الذات، ومشاعر انعدام القيمة، وكراهية الذات، ويشعرون بالنقص، والسوء، وعدم القبول، والاختلاف عن الآخرين، وقد أُخبروا في كثير من الأحيان أن لا قيمة لهم، أو أنهم سيئون بسماع الكبار يقولون لهم أشياء مثل: «أنت مصيبة في وجهي»، «أتمنى لو أنك ما خُلقت» أو «لن تحقق أي شيء».

وعادة ما يكون الأشخاص المقيدون بالعار ناجين من نظام تأديب قاسٍ، أو إساءة عاطفية، أو إهمال، وهجر، فكلها ترسل رسالة مفادها أن الطفل لا قيمة له، وغير مقبول وسيئ، وتنقل هذه الأعمال أيضًا رسالة مفادها أن الشخص البالغ سوف يعاملك بالطريقة التي يريدها؛ لأنك سلعة لا قيمة لها، وتعرض الأشخاصُ المقيدون بالعار إلى الإذلال أيضًا بسبب سلوكهم، كونهم وُبخوا أو ضُربوا أمام الآخرين، حيث قيل لهم: «ما الخطأ الذي تعاني منه؟» أو «ماذا سيفكر فيك معلمك الغالي إن هو عرف من أنت حقًّا؟». وأخيرًا وليس آخرًا، يضطر الناس المقيدون بالعار إلى أن يتحملوا، في كثير من الأحيان، صدمات تثير العار مثل الاعتداء الجنسي على الأطفال.

ويميل الأشخاص المقيدون بالعار إلى الدفاع ضد أي شعور مخزٍ بالغضب، ففي حين أن معظم الناس يتفاعلون بغضب متى شعروا بالإهانة أو التقليل من قيمتهم، أو الاحتقار، يميل الأشخاص المقيدون بالعار إلى أن يكونوا حساسين للغاية ودفاعيين، ويفورون غضبًا عندما يشعرون بالانتقاد أو التعرض لهجوم، وهذا هو الحال في أغلب الأحيان، ولأنهم ينتقدون أنفسهم بشدة، فهم يعتقدون أن كل شخص آخر ينتقدهم، ولأنهم يحتقرون أنفسهم، فإنهم يتصورون أن الجميع يكرههم، ولو كنت مقيّدًا بالعار، فإن تعليقًا مغيظًا واحدًا، أو نقدًا حسن النية، يمكن أن يدفعك إلى غضب يستمر ساعات، ولأنك تشعر بالخزي من تعليق الشخص الآخر، فقد تقضي ساعات تفكر في طريقة تجعل الشخص الآخر يشعر بالرعب تجاه نفسه بردك العار عليه.

وهناك طريقة أخرى، يستخدم الأشخاص المقيدون بالعار الغضبَ فيها بوصفه وسيلة دفاع، وهي مهاجمة الآخرين قبل أن تتاح لهم فرصة مهاجمتهم، كما لو كانوا يقولون: «سأريك، سأجعلك تشعر بالقرف بسبب رأيك في».

ويشعر الأشخاص المقيدون بالعار بأنهم ضعفاء جدًّا في قرارة أنفسهم على الرغم من كل ما لديهم من طرق دفاعية، وإذا كنت مقيّدًا بالعار، يمكنك أيضًا استخدام الغضب من أجل إبعاد الناس عن نقاط ضعفك بالتنمر عليهم، فما تقوله في الجوهر: «لا تقترب مني أكثر؛ لا أريدك أن تعرف من أنا حقًّا». فهذا النوع من التنمر مفيد؛ فإنه يُبعد الناس أو يبقيهم على مسافة آمنة، ومن دون شك، يجعلك هذا أيضًا تشعر بسوء أكثر عندما تدرك أن الآخرين يتجنبونك.

الغضب

يحدث الغضب عفويًّا وطبيعيًّا نتيجة العار، ويقوم بوظيفة الحماية الذاتية الحيوية، بعزل الذات ضد المزيد من التعرض وإبعاد الآخرين بشكل نشط لتجنب المزيد من تكرار العار، ومن الأكثر احتمالًا أن يعبر الأطفال المنفتحون عن غضبهم إذا ما تعرضوا لموقف مخزٍ، في حين يميل الأطفال الانطوائيون، في كثير من الأحيان، إلى كتم غيظهم داخل أنفسهم، مخفيًا عن أنظار الآخرين.

ويمكن للذل أن يكون تربة خصبة للبغضاء والانتقام، ويمكن للشخص المجروح والمتعرض للعار أن ينقذ شيئًا من ماء وجهه بكره الشخص الظالم والتفكير في الانتقام منه، وإن القيام بخلاف ذلك، والاستسلام لقوة الآخرين، قد يشعر به البعض وكأنه تنازل عن النزاهة، ويعني القيام بذلك خسارة لاحترام الذات.

وطريقة ذات صلة يقوم بها الضحايا بكبت مشاعرهم بالعجز هي بالتماهي مع المعتدي، ونجد هذه الظاهرة شائعة مع الضحايا الأولاد، وفي معظم المجتمعات، ليس مقبولًا أن يُنظر إلى الرجال على أنهم ضحايا، وبسبب ذلك، يميل الأولاد إلى إلقاء اللوم على أنفسهم، وحتى إقناع أنفسهم بأنهم هم سبب سلوك الشخص المؤذي، وقد يصل الأمر بالصبي أيضًا إلى التماهي مع المعتدي؛ أي أن يصبح مثل المعتدي، والطريق الوحيد المتبقي له كي يتبرأ من العار والعدوان اللذين لحقا به هو أن يفعل بالآخرين ما فُعل به.

ويشرح غيرشن كوفمان في كتابه (العار: قوة الرعاية) The Power of Caring: «إذا أُعتمد الغضب على أنه إستراتيجية دفاع، فما سنراه هو فرد يعتمد الغضب بوصفه أسلوبًا شخصيًّا، ويتجلى ذلك إما في استعداء الآخرين، أو في المرارة، ومع أن هذا العداء أو المرارة ينشأان بوصفهما دفاعًا لحماية النفس من تجارب أخرى من العار، إلا أنه يصبح منفصلًا عن مصدره الأصلي، ويصبح رد فعل معممٍ موجه تجاه أي شخص قد يقترب».

التمرين: تجاربك المخزية

إذا تعرفت إلى بعض أو كل أمثلة العار/ الخزي/ الخجل التي سببها الوالدان، المذكورة سابقًا، فسيساعدك هذا التمرين على تحديد ومعالجة ما عايشته شخصيًّا عندما كنت طفلًا:

1. ضع قائمة بالتجارب في مرحلة الطفولة والمراهقة التي سببت لك أعلى درجات الخزي.

2. اكتب ما هو الشعور الذي ولدته فيك كل تجربة من هذه التجارب.

3. كيف كانت ردة فعلك تجاه التجارب المخزية في طفولتك؟ هل لمتَ نفسك؟ هل صرت غاضبًا؟

4. كيف تعتقد أن هذه التجارب المخزية قد أثرت في حياتك؟ اكتب بصائرك.

الوالد المهتم بملذاته أو النرجسي
المرآة الأبوية: «أنت غير مهم» أو «أنتَ نكرةٌ»

بعض الآباء مهتمون بذواتهم، ما يعني أن احتياجاتهم ورغباتهم ومعتقداتهم هي دائمًا أكثر أهمية من حاجات واهتمامات أطفالهم (أو أي شخص آخر في هذا الشأن) ولدى هؤلاء الآباء إحساس ضئيل أو معدوم بأن تجاهلهم (الإيجابي أو السلبي) لأطفالهم يعلمهم أنه لا قيمة لهم، وتميل هذه المعاملة إلى أن ينتج عنها كراهيةُ الذات، أو إحساسٌ دفاعي مثالي بالذات، يؤدي إلى الإحباط، والفشل، وتعاسة الطفل.

وصفت مراجعتي سارة والدتها بهذه الطريقة: «كانت والدتي منغمسة تمامًا بذاتها، فكل شيء يتمحور حولها؛ احتياجاتها واهتماماتها وأفكارها، ولم تكن في أغلب الأحيان تشعر بوجودي، ويمكن أن أكون معها في الغرفة نفسها، ولكن لا تشعر بي، وإذا كنتُ في حاجة إلى أي شيء، كانت تتصرف كما لو كان ذلك عبئًا مزعجًا جدًّا لها، ولم أتجرأ على مقاطعتها إن كانت مشغولة، وإلا كانت سترمقني بنظرة تجعلني أشعر وكأنني كنت أنانية بمضايقتها، والموقف الوحيد الذي يبدو أنها تحس بوجودي هو إذا لفتُّ بعض الاهتمام الإيجابي بنفسي، كفتاة صغيرة، إذا أطراني أحدهم بأنني حلوة، كانت أمي تتباهى فخرًا، وتدلي ببعض التعليقات حول كم أنا أشبهها، وقد قالت لي عندما اكتشفتُ أن لدي موهبة في الموسيقا: إنني قد حصلت عليها منها، وبالنسبة إليها، لم يكن هناك أي شيء حققته بمفردي، حيث كان ذلك إما لأنني ورثته منها، أو لأنها ساعدتني، أو لأنها جعلت ذلك ممكنًا».

مثل الوالد المنغمس في ملذاته واهتماماته، فإن الوالد النرجسي مهتم فقط فيما ينعكس على نفسه؛ فإن احتياجاته هي الأهم، ولا شيء، ولا أحد آخر مهم، بما في ذلك أطفاله، ولكنَّ الوالدين النرجسيين يرفعان من درجة الانغماس الذاتي إلى درجة أبعد من ذلك، فكل شيء يفعله النرجسي أو يجربه يعدّ انعكاسًا للذات؛ لذلك يُعدّ الأطفال ممتلكات له، ومفيدون له فقط إذا استطاعوا تقديم شيء يحتاج إليه؛ الإعجاب من الآخرين، والتوكيد على أنه والد صالح، أو أنه شخص سيعشقه، ويضعه بوصفه تمثالًا، ويتمتع النرجسيون بالسلطة التي يتملكونها بها بوصفهما أبوين، ويستخدمونها لبناء ذواتهما المهتزة.

وقد جاء ميسن؛ لرؤيتي لأنه أراد مساعدتي على قطع الصلة بوالدته، وكان في الخامسة والعشرين من عمره، ولكنه كان يعيش على نفقته الخاصة مدة ستة أشهر فقط، «عندما غادرت المنزل تصرفت والدتي وكأنني قد طعنتها في قلبها»، قال ميسن بحزن، «كل ما فعلته هو ما يُفترض أن يفعله الأطفال - يكبرون ويستقلون عن آبائهم!» ومما زاد الطين بلة أن ميسن كان فنانًا، وعملت والدته بوصفها مديرة أعماله سنوات عدة، حيث قامت بكل الأعمال المطلوبة لإيصال لوحاته إلى

صالات العرض، «أنا ممتن جدًّا لكل ما فعلت أمي من أجلي، ولكن بصراحة، فعلت كل ذلك من أجل نفسها أكثر من أجلي، فقد جعلها ذلك تشعر بالرضا عن نفسها لتربية مثل هذا الطفل المعجزة، وأخذت معظم الفضل في مسيرتي المهنية، ويجب أن تسمعيها وهي تتحدث عن مقدار ما فعلته لتشجيع موهبتي وأنا أكبر، ومقدار العمل الشاق الذي كانت تقوم به كي يلاحظ الناس عملي، والآن بعد أن أصبحت بمفردي، تشعر بأنها مهددة، وإنني أُظهر لها أنني لست في حاجة إليها، وهي لا يعجبها ذلك».

كان ميسن يصف الأم النرجسية النموذجية، باردةً بشكل مزمن، ولكنها في الوقت نفسه مفرطة الحماية، وإنها تغزو استقلالية طفلها، وتحورها بما يتوافق مع رغباتها، وإنها ترفض كل شيء عنه تجده غير مقبول، ما يضعه في حالة من القلق، وذلك موقفٌ يفقده عاطفتها إذا أبدى عدم رضاه.

وتأتي الصحة النفسية من التجربة، وتبدأ في وقت مبكر من الطفولة عن قبول الوالدين، وتأتي من التعلم أنه على الرغم من أنك لست مثاليًّا، ما زلت تستحق الحب، وينبغي أن يعلم الأطفال أن كل ما هم عليه - جيد وسيئ، شقي ولطيف، ذكي وغبي - هو أمر مقبول لدى والديهم، ولكنَّ أبناء الآباء النرجسيين لا يجربون هذا النوع من القبول، فبدلا من ذلك، يرفض الوالد النرجسي كل ما يجده عن طفله غير كامل أو قابل للطعن، ولديه توقعات عالية للغاية عن طفله، ويعمل باستمرار على تحسينه.

وكتب إيلان غولمب في كتابه الكلاسيكي (محاصرون في المرآة): الأطفال البالغون لآباء نرجسيين وصراعهم من أجل الذات، لدى طفل الوالد النرجسي الرفض كحق مكتسب، ولأن الوالد النرجسي يحتقر نفسه من دون وعي (بسبب رفض والديه له)، لا يستطيع أن يقبل أطفاله، وإن موقفه صيغة محورة من قول غروشو ماركس القديم المأثور: «لن أنضم إلى أي نادٍ يستضيفني بوصفي عضوًا» يصبح: «لن أحب أي طفل من شأنه أن يعدّني والده»، ومن ثم، فإن الوالد النرجسي هو الأكثر تطلبًا وتشويهًا للطفل الذي أشد ما يكون متحدًا معه.

وتصبح النرجسية، في أقصى حدودها، اضطرابًا في الشخصية، وإن الشخص المصاب باضطراب الشخصية النرجسية، أو NPD، كما هو موضح في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM-IV)، يتصف بالخصائص الآتية:

1. شعور متضخم أو فخم بأهمية الذات (على سبيل المثال، يبالغ في قدراته وإنجازاته).

2. الانشغال بأوهام النجاح اللامحدود، والشهرة، والقوة، والجمال، والحب الكامل (العشق غير النقدي).

3. الاعتقاد أنه مميز وفريد، ولا يمكن فهمه وتقديره إلا من قِبل الذين يتمتعون بمكانة خاصة أو عالية.

4. يتطلب الإعجاب المفرط.

5. الإحساس بالاستحقاق؛ أي التوقعات غير المعقولة لأن يُعامل بشكل خاص على أنه مفضلٌ، أو أن تلبى تلقائيًّا رغباته الخاصة.

6. استغلاليٌّ في علاقاته الشخصية؛ أي يستفيد من الآخرين لتحقيق احتياجاته الخاصة.

7. عدم التعاطف مع الآخرين، غير راغب أو غير قادر على التعرف، أو التوحد مع مشاعر الآخرين واحتياجاتهم.

8. غالبًا ما يحسد الآخرين أو أنه يعتقد أن الآخرين يحسدونه.

9. الغطرسة والتكبر في السلوك والمواقف.

إضافة إلى ما سبق، يظهر أولئك الذين يعانون من NPD أو سمات نرجسية قوية ما يلي: الميل للشعور بالغضب بسبب موضوعي بسيط، والاستعداد لمعاملة الناس بلا مبالاة باردة كعقاب لمعاملة مؤذية، أو كمؤشر على حقيقة أنه لا فائدة مباشرة منهم بالنسبة إلى الشخص، وميل نحو مشاعر شديدة من الدونية، والعار، والفراغ، والحاجة لأن يُحترَم والإعجاب به (التباهي) والميل إلى المبالغة في وصف الناس أو التقليل من قيمتهم، اعتمادًا على منظور ضيق إلى حد كبير.

ويستثمر الآباء النرجسيون في منع أطفالهم من أن يصبحوا أفرادًا منفصلين، فهم لا يدركون أن لأطفالهم احتياجاتهم ومشاعرهم ورغباتهم وتصوراتهم الخاصة بهم، فعلى سبيل المثال، يعتقد هؤلاء الآباء أن أطفالهم يجب أن يكونوا دائمًا سعيدين أو بائسين كما هم، وعندما لا يشاركهم الطفل مزاجهم العاطفي، يُنظر إلى ذلك على أنه علامة على عدم الولاء، وعدم الإحساس، ويُدرَّب أطفال النرجسيين على عدم الثقة بحقيقة أفكارهم الخاصة والسماح للآخرين بالتفكير عنهم؛ وذلك لأن النرجسي يحاول تحديد حقيقة أطفاله، وإنه يخبرهم بماذا يشعرون ويفكرون، وغالبًا ما يُحدِث إرباكًا كبيرًا في عقول الأطفال.

إن أي تحرك نحو الاستقلال الذاتي من جانب الطفل، يستقبله الآباء النرجسيون بألم واستياء وغضب، وغالبًا ما يشعر أبناء النرجسيين بأنه ليس لديهم الحق في الوجود، وكما صاغ إيلان جولامب ذلك ببلاغة في (محاصرون في المرآة): «لُوِيت ذواتهم عن شكلها الطبيعي، إذ إن أي تحرك نحو الاستقلال يُعامل على أنه خيانة، وشيء يمكن أن يتسبب في حدوث ضرر لا يمكن إصلاحهعند الوالدين».

المرآة التي يضعها الآباء النرجسيون أمام أبنائهم

يصبح طفل الوالد النرجسي الناقلَ لكل من أشكال رفض عيوب والديه المرفوضة، وتخيلاتهما العظيمة، فيحدث ذلك صورة ذاتية شديدة التناقض، فإنه إخفاق بائس لن ينجز أي شيء، وفي الوقت نفسه، فإنه قادر على الكمال التام والإعجاب، وتُعامل ذات الطفل الداخلية على أنها مطابقة لسلوكه الخارجي والأفعال التي يقوم بها، فإنه مليء بالنقد الذي يصدقه لا محالة في نهاية المطاف، وعلاوة على كل هذا الضرر، فإن الوالد النرجسي يؤطر تعليقاته بطريقة تنطوي على ذات الطفل الداخلية، وإن المشكلة ليست في أنه حصل على درجة سيئة على الورق، المشكلة أنه فاشل؛ نتيجة لذلك، لا يمكن للطفل أن يكون موضوعيًّا بشأن ما يفعله، ولا يستطيع الاستفادة من النقد بفعالية، فيؤلمه تحمل ذلك كثيرًا.

ونتيجة لذلك، غالبًا ما يعاني أطفال الآباء النرجسيين من مشكلات خطيرة في الأداء، وبسبب خوفهم من الفشل واحترام الذات المحطمة، يجدون كثيرًا من الطرق للاختباء، وعلى الرغم من أن الأطفال البالغين لآباء نرجسيين قد يحققون الكفاءة في بعض المجالات، إلا أنهم عادة لا يحققون سوى قدر ضئيل فقط من إمكاناتهم الحقيقية، ويُبطئون، ويقيدون بفقدان الثقة التي أظهرها آباؤهم النرجسيون بهم، وبدفاعاتهم ضد أشكال نقد والديهم، وتلاعبهم، واستغلالهم، ورفضهم.

ويصف إيلان غولمب الأمر على النحو الآتي: «نتيجة دفاعية مريعة تتمثل في الاستقرار في وجود آلي عاطفيًّا لا نشعر فيه بألم الطفولة، ولا تحقيق مسرات الحياة، ومن دون أحاسيس، وحيادية، نذعن لحظر الوالدين في أن نصبح أشخاصًا مستقلين».

واجب معالجة المرآة # 2

1. اكتب كل المرايا السلبية التي وضعها والداك أمامك، ومع أنه قد تجد كثيرًا من أشكال الوصف والأمثلة أو حتى جميعها تنطبق عليك، فهل هناك من مرآة بعينها تجدها تنطبق عليك أكثر من غيرها؟

2. اكتب وصفًا مفصلًا للطريقة التي تعامل بها والداك معك، واذكر أي سلوك من جانبهما أدى بك إلى الشعور بعدم المناسبة، وعدم الكفاءة، وغير محبوب، والخزي، وبلا قيمة، أو العجز.

3 جسدك بوصفه مرآة

لا يحفّزُ احتقارُ الذات تغييرًا أبديًّا

جين ر. هايرستمان، وكارول هـ. منتر

Jane R. Hirschmann And Carol H. Munter

When Women Stop Hating Their Bodies

إن صورة جسمك/ جسدك والطريقة التي تشعر بها، وتهتم بجسمك، هي أجزاء أساسية من شعورك العام بقيمة الذات ومستوى احترامها، وإن كل العمل الذي ستقوم به في هذا الكتاب سيساعدك على رفع مستوى احترام الذات، ولكننا سنركز في هذا الفصل على صورة جسمك، وسنبدأ بمساعدتك على أن تصبح أكثر وعيًا بصورة جسمك، ومن أين أتت أفكارك عن جسمك، وسنركز لاحقًا في الكتاب على كيفية إجراء تحسينات دائمة، ومهمة لصورة جسمك.

صورة الجسد هي النظرة أو التصور الذي لديك عن مظهرك المادي، ما هي الأشياء التي تعتقد أنها تنتمي لك، وما هي الأشياء التي تعتقد أنها تنتمي إلى الآخرين، وبالنسبة إلى كثير من الناس، فإن تدني احترام الذات سببه صورة سلبية لصورة الجسد، بينما بالنسبة إلى الآخرين، يأتي تدني احترام الذات أولًا، وتتأتى صورة الجسم السلبية عنه.

غالبًا ما تعكس أجسادنا ما نشعر به تجاه أنفسنا، وماذا يقوله جسدك عنك؟ ما هي الطرق التي يعكس بها إحساسك العام قيمةَ ذاتك؟ هل يقول جسدك: «أشعر بالرضا بنفسي حقًّا» أم أنه يقول: «أشعر حقًّا بلا قيمة تجاه نفسي؟».

إضافة إلى ما تشعر به حيال نفسك، فإن جسدك هو انعكاس لأشياء أخرى كثيرة بما في ذلك:

- ما مدى شعورك بالأمان في العالم؟
- مستوى صحتك العاطفية و / أو الجسدية.
- كيف تم الاعتناء بك جسديًّا، وعاطفيًّا عندما كنت طفلًا.
- الرسائل التي ينقلها والداك بشأن كمال الجسد.
- الرسائل التي وجهها لك والداك حول العناية الذاتية.

• الرسائل التي تلقيتها من والديك (وآخرين) حول شعورهم تجاه جسدك.

الحقيقة المحزنة هي أنه حتى لو كان لديك جسد شبه كامل، فقد لا تكون قادرًا على تقديره، وأشد ما يكون ذلك صحيحًا إذا أُهملت أو أسيء إليك عاطفيًّا، عندما كنت طفلًا، وقد يكون لديك ميل إلى البحث عن أدنى عيب، وتركز على عيوبك كثيرًا، لدرجة تبدو أنها تطغى على كل صفاتك الجيدة الأخرى، ويأخذ بعض الناس ذلك إلى درجة قصوى، لدرجة أنهم يصابون بما يسمى اضطراب الجسم المشوه، أو body dysmorphic disorder (BDD).

ويشعر الكثير من المراهقين بالقلق باستمرار حيال وزنهم ومظهرهم، ولكن بعضهم يصبح مهووسًا بعيب معين أو عيب متصور، وكان هذا هو الحال مع كيمبرلي، الذي في السادسة عشرة من عمرها، فقد كانت كيمبرلي مقتنعة أن ذقنها كبيرة جدًّا، وكانت تنظر باستمرار في المرآة، متفحصة ذقنها من زوايا مختلفة، وكانت مهووسة بأي تسريحة شعر تموه ذلك على النحو الأفضل، وعندما حاول الآخرون إخبارها بأن ذقنها جيدة، لم تصدقهم، وفي الواقع، ضغطت على والديها لإرسالها إلى جراح تجميل لتصحيح المشكلة، وعندما رفض والداها السماح لها بإجراء الجراحة، أصبحت مستاءة للغاية، ورفضت الذهاب إلى المدرسة بعد ذلك، وأوحى سلوكها لوالديها - وبحق - أن ذلك كان أكثر من هوس المراهق النموذجي حيال مظهره، وأن كيمبرلي في حاجة إلى العلاج.

المهووسون والمتجنبون

ينزع الأشخاص الذين يعانون من مشكلات تتعلق باحترام الذات، وصورة الجسد، ونقد الذات إلى الوقوع في فئتين رئيستين - المهووسين والمتجنبين - ويميلون إلى التعامل مع المرآة بطرق مختلفة جدًّا.

وينشغل المهووسون بالطريقة التي يبدون بها، ويميلون إلى النظر في المرآة كثيرًا، إن لم يكن دائمًا، ويدققون في ملامح وجههم، وشعرهم وبشرتهم، وهم مهووسون بأي جزء من الجسم يشعرون أنه سمين جدًّا، أو نحيف جدًّا، أو طويل جدًّا، أو قصير جدًّا، أو معوج جدًّا، وعندما يرتدون ملابسهم، فهم مهووسون إن كانت الملابس تبدو جيدة عليهم، وطوال اليوم يقومون بالنظر في المرآة؛ للتأكد إن كان مظهرهم يبدو مقبولًا.

وقد ينظر المتجنبون مدة وجيزة في المرآة عندما يرتدون ملابسهم، أو بضع دقائق في اليوم كله؛ للتأكد من أن شعرهم أو مكياجهم على ما يرام، وإلا فنادرًا ما ينظرون في المرآة، وينظر كثير من المتجنبين في المرآة دون النظر حقًّا - فقط لمحة سريعة؛ للتأكد من أن ملابسهم متطابقة أو أن أحمر شفاههم على ما يرام - ولكنهم يتجنبون النظر بتمعن، وقد يكون سبب تجنب المرآة هذا هو رفضهم الأساسي لمظهرهم، ولهذا السبب فهو مؤلم بالنسبة إليهم النظر إلى أنفسهم، ويشعر آخرون بقبح

سريرتهم، لدرجة أنهم يرون فقط القبح عندما ينظرون في المرآة، بغض النظر عن درجة جاذبيتهم في حقيقة الأمر.

كيف تُنشأ صورة أجسادنا؟

تأتي صورة أجسادنا إلى حد كبير من الدخل المادي والعاطفي الذي نتلقاه في طفولتنا، وعلى الرغم من أن الصور والتوقعات التي مبعثها وسائل الإعلام لها تأثير بالتأكيد، إلا أن الرسائل من المهمين الآخرين، لها تأثير أكثر درامية على ما نشعر به جسديًّا وعاطفيًّا عن أجسادنا بوصفنا بالغين.

وللآباء التأثير الأكثر عمقًا في صورة أجسامنا، وإذا هم أحبوا كيف نبدو وأخبرونا بذلك، سنواجه العالم ونحن في المقدمة دائمًا؛ ولكن من الناحية الأخرى، إذا كره آباؤنا مظهرنا، فإن صورتنا الجسدية سوف تتأثر بطريقة سلبية.

وقد بدأ كارلوس بكره جسده وهو صغير جدًّا، فشرح الأمر لي على النحو الآتي: «كان والدي يتمتع بجسم رياضي، وكان يريدني على شاكلته أيضًا، ولكني كنت نحيفًا جدًّا، مثل والدتي، فكان يلحُّ علي باستمرار لزيادة وزني، وأقوي جسمي، ولكن بغض النظر عن مقدار ما أكلت أو مارست الرياضة، بقيت نحيفًا جدًّا، وكنت أعلم أن والدي أصيب بخيبة أمل من مظهري، وقد أزعجني ذلك كثيرًا، وجعلني أشعر بالخجل، وعندما كنت في المدرسة، كنت أكره حصص الصالة الرياضية، وما كنت أرغب في نزع قميصي؛ لأنني كنت أخجل من صدري الصغير الضعيف».

وعندما يولي الآباء أهمية كبيرة للمظهر الخارجي، غالبًا ما يغرسون في أطفالهم ميلًا إلى المبالغة في التأكيد على المظهر، وكان هذا هو الحال مع أنيت: «كانت والدتي جميلة جدًّ، وكانت تقضي الكثير من الوقت في الاعتناء بمظهرها، ولقد علمتني أن أفعل الشيء نفسه منذ أن كنت صغيرة جدًّا، فلو وجدت شعرة واحدة ليست في مكانها في رأسي، كانت تغضب مني، ويبدو أن والدي كان أيضًا يولي الكثير من الاهتمام بمظهري ومظهر أمي، وكان دائمًا يدلي بتعليقات حول كم كانت أمي جميلة، وكان يقول لي دائمًا: إنني أبدو حلوة، ولكني عرفت أنني لن أكون جميلة مثل والدتي؛ لأنني لم أرث قسماتها الجميلة، ولقد نشأت وأنا أفكر أن الجمال هو الشيء الأكثر أهمية الذي يجب على المرأة أن تقدمه للرجل، وأنه كي تحافظي على الرجل عليكِ أن تعملي على الظهور بمظهر جميل طوال الوقت».

وعامل آخر يؤثر في صورة جسمك هو إن كان أبواك راضيين عن مظهرهما، ويمكن لآباء بصورة جسم فقيرة أن ينقلوا مواقفهم ومشاعرهم السلبية إلى أطفالهم، ما يجعلهم يكرهون أجسادهم، وأشدُّ ما يكون ذلك صحيحًا إذا كنت تشبه والدًا يكره جسده.

وكانت والدة مادلين، أرمنية الأصل، تعاني من كثافة في شعر الجسم، كما كان حال كل فرد من عائلة والدتها، وكان هناك شعر أسود على ذراعيها، وفخذيها، وساقيها، وحتى على وجها: «عندما كنت صغيرة، أتذكر أن والدتي كانت تستخدم منتجًا يسمى ناير؛ لإزالة الشعر من أجزاء مختلفة من جسدها، وكانت دائمًا قلقة من أن ينمو الشعر مرة أخرى»، وأخبرتني مادلين. «عندما كنت في الثانية عشرة من عمري، وبدأت في النمو، بدأتْ تقلق على شعر جسدي، فعلمتني كيفية استخدام مزيل الشعر، وكانت تلح علي باستخدامه بمجرد أن يبدأ حتى أدنى قدر منه بالظهور، فكرهت استخدامه، فقد كان نتن الرائحة ومربكًا في استخدامه، وكان يتسبب أحيانًا بطفح جلدي، ولكنها أصرت على استخدامه، حتى عندما أحتج على ذلك، وعندما أصبحت مراهقة بدأت أشعر بالخجل؛ لكوني مشعرة جدًّا، وأصبحت مهووسة مثل أمي بالتأكد دائمًا من إزالته، ولاحظت أن الفتيات الأخريات لم تكنّ مشعرات كما كنتُ، وبطريقة ما أصبح الشعر مصدر خجل بالنسبة إلي، بحيث إنني بدأت أكره جسدي؛ لكوني مشعرة جدًّا».

وأسقطت والدة شيلي صورتها الجسدية السيئة أيضًا على ابنتها: «منذ أن كنت طفلة صغيرة، أتذكر أن والدتي كانت تصارع وزنها دائمًا، واستخدمتْ جميع أنواع الحميات الغذائية لتخفيف الوزن، وأحيانًا تتضور جوعًا أيامًا عدة، وعندما بلغتُ عشر سنوات، بدأتْ في التركيز على وزني أيضًا، وقال لها الطبيب: إن وزني كان طبيعيًّا، ومن المحتمل أن أتخلص من دهون مرحلة الطفولة، ولكنها لم تصدقه، حيث جعلتني أتبع حميات غذائية معينة، وكانت تتابع ما أتناوله من غذاء بدقة»، واستمر هذا طوال المرحلة الإعدادية، وبدخول شيلي المدرسة الثانوية، كانت تعاني من مشكلة خطيرة تتعلق بصورتها الذاتية، فقد اعتقدتْ أنها كانت بدينة على الرغم من أنها لم تكن كذلك: «حتى إنني كنت أرى نفسي بدينة عندما كنت أنظر في المرآة، مع أنني كنت أنحفُ وأنحفُ» وبوصول شيلي السادسة عشرة، كانت تتقيأ أي طعام تأكله، وأصبحت مصابة بفقدان الشهية، وقد عملت مع شيلي خلال العامين الماضيين، أساعدها على التغلب على مشكلتها، وأن ترى نفسها بدقة، بدلًا من أن ترى نفسها منتقدةً.

ومثل شيلي، لدى الكثير من الناس صور سلبية عن أجسادهم، ليس لأن لديهم أجسامًا غير جذابة، ولكن لأنهم يرون أنفسهم بشكل غير صحيح، وإن صورهم عن أنفسهم الجسدية مشوهة؛ إما لأنهم يرون حجمها وشكلها العامين أكثر بدانة، أو أكثر نحافة، أطول أو أقصر مما هي عليه في الواقع ؛ أو لأنهم ينظرون إلى أجزاء معينة من الجسم بطريقة مشوهة، وعندما يحدث هذا الأخير، فإنهم لا يرون فقط أن أنفهم طويل، أو حب الشباب، أو الوركين العريضين أو الثديين المترهلين أو المؤخرات الكبيرة أكثر بشاعة مما هي عليه حقيقة، ولكنهم يرون هذه العيوب المتخيلة أو الحقيقية أنها تسيطر على ذواتهم الجسدية بالكامل، كما فعلت كارلا: «الجميع يخبرني بأنني جميلة جدًّا، ولكني أعلم أنني لست كذلك حقًّا؛ فإنهم لا يعرفون أن لدي هذين الوركين والفخذين الضخمين؛ لأنني أفعل ما في وسعي لإخفائها، ولكن عندما أنظر في المرآة فإن كل ما أراه هو هذين الوركين والفخذين، فإنهما يثيران اشمئزازي لدرجة أنني أرفضِ ارتداء بذلة استحمام أو شورت، وأعلم أن

الآخرين سيشعرون بالاشمئزاز إذا رأوا كيف أبدو حقًّا». ولسوء الحظ، عميت كارلا عن رؤية سماتها الجسدية الأخرى؛ بشرتها الجميلة، وشعرها الجميل، والكتفين الجميلين، والثديين الحلوين، وملامح وجهها المدهشة.

كارلا ليست وحدها؛ إذ إن كثيرًا من الناس قضاة قساة على أنفسهم، ولديهم وجهة نظر مشوهة عن كيفية إبهار الآخرين، وإن معظم الناس، ولا سيما النساء، ليسوا بغير جذابين كما يعتقدون، حيث وجد البحث الحديث أن اثنين في المئة فقط من النساء راضيات عن الطريقة التي يظهرن بها، وأظهرت الدراسات أن عددًا قليلًا نسبيًّا من النساء ينظرن في المرآة من دون التركيز على كل الأشياء التي يرغبن في تغييرها، بينما يميل الرجال إلى أن يكونوا أكثر تقبلًا لما يرونه، وتميل النساء إلى تشويه تصوراتهن عن أجسادهن سلبًا، في حين أن الرجال - بشكل غير واقعي تمامًا - يشوهون تصوراتهم إيجابًا بطريقة يضخمون من أنفسهم.

وتركز النساء بشكل مفرط على الطريقة التي تبدو بها أجسامهن، ويفترضن أن الرجال ينجذبون إليهن أساسًا وفقط بسبب أجسامهن، ومع أن ثقافتنا تضع، في الواقع، قيمة عالية على الجاذبية الجسدية، لا تأخذ النساء في الحسبان شخصياتهن، وذكاءهن، وعقولهن، وحساسيتهن، وقدرتهن على التحدث مع الآخرين، والأهم من ذلك، قدرتهن على الحب.

هل تحكم على نفسك بدقة؟

تعكس صورة الجسم السيئة التي يشعر بها كثير من الناس حقيقة أن شيئًا ما حدث في الطفولة أدى إلى تقويض ثقتهم بأجسادهم، ومع الأسف نحن جميعًا نُعلم منذ سن مبكرة أن الأشخاص الجذابين أيضًا أكثر قيمة (على سبيل المثال، تظهر الأبحاث الحديثة أن الآباء يعاملون أطفالهم الجذابين بشكل أفضل من أطفالهم غير الجذابين). وكذلك عُلمنا أيضًا ما يعدّ جذابًا في دائرتنا الاجتماعية الضيقة فقط، ويبدأ هذا التدريب في وقت مبكر جدًّا، عندما يُعطى الأطفال الصغار والرضع الجميلون القدر الأكبر من الاهتمام من قبل الغرباء، وببطء عندما يكبر الأطفال، سيُعاملون بطريقة معينة اعتمادًا على مدى حلاوتهم، وما هي الملابس التي يرتدونها، وما هو لون بشرتهم.

ولا ينبغي أن يكون مفاجئًا أن الدراسات أظهرت أن الأطفال الأكثر جمالًا يميلون إلى تطوير الثقة بالنفس أكبر، وتقدير ذات أرفع مقارنة بالأطفال الذين يُنظر إليهم على أنهم أقل جاذبية، وإذا ابتسم لك الكبار باستحسان وقالوا لكِ: كم أنت لطيفة أو جميلة، أو كم أنتَ وسيم وأنت تكبر، فلربما شعرت باستحسان كبير حيال جسدك والطريقة التي ظهرت بها، ومن ناحية أخرى، إذا قال الكبار غير الحساسين أشياء مثل: «يا إلهي، إنها سمينة، أليس كذلك؟» أو «إنه يشبه والده لا محالة» (ما يعني أنه لا يشبه والدته الجذابة)، فلربما انتهى بك الأمر إلى عدم الشعور بالرضا عن مظهرك.

قبول الأقران ورفضهم

من المهم جدًّا للأطفال والمراهقين أن يقبلهم أقرانهم، وإذا حصلوا على هذا القبول، فإنهم يميلون إلى احترام ذواتهم بنسبة عالية، بينما يميل أولئك الذين يعانون من الرفض أو المضايقة أو اللامبالاة إلى تدني احترام الذات عندهم، وتعدّ الألقاب أمرًا مؤلمًا بشكل خاص للأطفال، ويمكن أن تؤثر سلبًا في صورة أجسامهم، وإن الألقاب مثل فاتسو (دلالة على البدانة المفرطة) يمكن أن ترافق الشخص مدى الحياة، كما حدث لهانك: «من الصعب جدًّا التفكير في نفسك أنك جذاب جنسيًّا عند النساء، عندما كان يُطلق عليك (جحش دراسة) أو (درويش) في معظم أيام طفولتك، فلا تزال هذه الكلمات ترنّ في أذني، في كل مرة أفكر فيها أن أطلب من فتاة الخروج معي».

ويمكن للرفض أو اللامبالاة من الجنس الآخر أن يكون مدمرًا بشكل خاص لصورة الشخص الجسدية، ويمكن أن يكون بداية لاعتقاد المراهقة بأنها ليست جذابة أو مرغوبة، كما حدث مع إيلين: «لم يهتم بي الأولاد أبدًا في المدرسة، فقد كنت أطول من معظمهم، ولم يكن بوسع والديّ شراء ملابسي من متجر متخصص؛ لذلك كانت ملابسي عادةً إما قصيرة جدًّا أو طويلة جدًّا، وبوصولي إلى المدرسة الإعدادية، كنت قد تخليت تمامًا عن محاولة لفت انتباههم».

آثار الإساءة العاطفية والإهمال والخنق العاطفي في صورة جسمنا

نعاني جميعًا من مشكلات مع أجسادنا، ونشعر أننا سمينون جدًّا، أو أقصر من اللازم، أو أن أجسادنا ليست متناسقة، ولكن إن كنا أوذينا أو حُرمنا عاطفيًّا في طفولتنا، فإننا نميل إلى أن نعاني من مشكلات أكبر مع أجسادنا، وربما قد أخذنا في الحسبان رسائل وتوقعات والدينا السلبية حول أجسادنا في تعليقات مثل: «الله يساعدك على أنفك الذي هو مثل خرطوم الفيل» ولكن الأهم من ذلك هو أنه عندما ننظر في المرآة غالبًا ما نرى كراهيتنا لذاتنا ترتد إلينا ثانية؛ كراهية الذات التي تأتي غالبًا من التعرض للانتقاد، أو التجاهل، أو نظرة الاحتقار من قِبل والدينا.

وإذا تعرض الطفل للاعتداء العاطفي أو الجسدي أو الجنسي، فمن المحتمل، بشكل خاص، أن يعاني من صورة جسدية إشكالية، ولا شيء يؤدي إلى تآكل ثقة الطفل بنفسه أكثر من التعرض لهذا النوع من الإساءة، ولا سيما عندما تأتي من الوالدين، ومردُّ ذلك جزئيًّا إلى أن الأطفال يميلون إلى إلقاء اللوم على أنفسهم، بدلًا من أن يكونوا مستعدين لتحمل تجربة العزلة التي يمكن أن تتأتى عن الشعور بالغضب تجاه الوالد المسيئ، فيتحول قدر عظيم من لوم الذات إلى كره للذات، ولا سيما كراهية الطفل لجسده.

ويهاجم كثير من الآباء المؤذين عاطفيًّا مظهر أطفالهم الجسدي، كما في حالة بريندا: «كان والدي يمرُّ دوريًّا في حالة هياج، حيث يصرخ ويرمي الأشياء على أمي، وبعد ذلك يقتحم غرفة نومي، ويصرخ في وجهي بعبارات مروعة: إنني قبيحة، ولن يرغب بي أحد أبدًا، ولا أستطيع أن أحصي لك كم مرة سمعت هذه الكلمات نفسها مرارًا وتكرارًا في رأسي».

وللآباء تأثير هائل في صورة جسد الابنة، وإن عرفت الفتاة أن والدها يحبها، ويعتقد أنها جذابة، فمن الأكثر احتمالًا أنها ستشعر بأنها جذابة للرجال الآخرين، ولكن من ناحية أخرى، فإن هي شعرت بالرفض من والدها، أو إن اعتقدت أنه يراها غير جذابة، فإنها سوف ستعمم ذلك على جميع الرجال.

وعندما يُصنف الجسم بأنه غير ملائم، ولا سيما من قِبل أحد الوالدين، فإن النفس تشعر بالتقزم كذلك، وقد يؤدي ذلك إلى سلوكات مدمرة بذاتها، وغالبًا ما يتجاهل البالغون الذين تعرضوا للإيذاء، وهم أطفال، أجسامَهم، ويهملونها، وربما يسيئون إليها، إذ يعدّونها مدعاة للخزي، ويميل الناجون من الإساءة إلى إخفاء أجسادهم؛ يخفونها عن أنفسهم، وعن بقية العالم.

ويمكن لإهمال الوالدين أو ازدرائهم، أو إساءتهم اللفظية أن يقنع الطفل أن لا قيمة له أبدًا، وغير محبوب وقبيح من الداخل والخارج، وقد كان هذا هو حال مراجعتي مارلين: «لا يمكنني النظر في المرآة؛ فإنني أكره ما أراه فيها، وإنني أنظر في المرآة بضع ثوانٍ فقط؛ لأمشط شعري، أو أضع بعض أحمر الشفاه». وإن سبب شعور مارلين بذلك تجاه نفسها أن والديها عاملاها بازدراء، أوضحا لها أنهما لا يريدانها، وأنها عقبة في طريقهما، ويمكن أن يتسبب انتقاد الوالدين وازدراؤهم للأطفال بكره الأطفال لأنفسهم وأجسادهم، ما يؤدي في كثير من الأحيان، إلى تشويه الذات وسلوكات أخرى مدمرة للذات، ومن أجل شفاء كراهية الذات هذه، احتاجت مارلين إلى العمل على رفض الرسائل الأبوية السلبية، التي ساعدت على إنشائها. (سوف تتعلم كيفية القيام بذلك في الجزء الثاني من هذا الكتاب).

التمرين: ما هي الرسائل التي تلقيتها؟

1. ضع في قائمة جميع الرسائل المتعلقة بجسدك، التي تتذكر أنك تلقيتها من أقرانك وإخوتك وأصدقائك منذ أن كنت طفلًا حتى الوقت الحاض،.و اذكر الألقاب والشتائم من إخوتك وأقرانك، والأشياء التي قالها لك الأصدقاء والمحبون.

2. اذكر الرسائل التي تلقيتها من والديك بخصوص جسمك، واذكر الرسائل اللفظية وغير اللفظية.

3. راجع القائمتين، وضع نجمة بجانب كل رسالة لا تزال تؤثر فيك (تلك التي ما زلت تؤمن بها، وتلك التي لا تزال تتردد في رأسك).

ينزع الأطفال الذين تعرضوا لانتقادات شديدة من قِبل والديهم، ولا سيما انتقاد أجسادهم، إلى تمثل البحث عن العيوب داخليًّا، فإنهم ينظرون إلى أجسادهم بطريقة انتقادية مماثلة، حيث يقيّمون ويرفضون أدنى العيوب، وطالما أننا نستمر في مقارنة أنفسنا بمعيار مثالي، فإننا نستنتج أن تحسين الذات ضروري لقبول الذات.

صُمم التمرين الآتي لمساعدتك على بدء النظر إلى جسمك بطريقة مختلفة تمامًا.

التمرين: ما الذي يحاول جسدك إخبارك به؟

1. انظر إلى وجهك في المرآة، فما الذي يقوله لك وجهك عن نفسك؟ على سبيل المثال، هل تبدو حزينًا؟ غاضبًا؟ خائفًا؟ خجلانَ؟

2. اقترب أكثر من المرآة، وانظر بعمق في عينيك، فما الذي تراه هناك: خوفًا؟ غضبًا؟ حزنًا؟ عارًا؟

3. في مرآة طويلة، ألقِ نظرة فاحصة على جسمك، ليس من وجهة نظر تقييمه، ولكن من رؤية ما يقوله جسدك عنك، فما الذي يخبرك جسمك عن نفسك؟ هل يحاول إخبارك أنك غاضب؟ حزين؟ خائف؟ خجلان؟ هل يحاول أن يقول لك: إنك لا تعتني به بالشكل الصحيح؛ أي إنك تهمله بالطريقة نفسها التي فعلها والداك؟ هل يحاول إخبارك أنك تسيء له بالطريقة نفسها التي أساء بها والداك له؟ هل يخبرك جسدك بأنه يحاول حمايتك من مزيد من الأذى؟

4. ألقِ نظرة فاحصة على وضعية وقوفك، فهل تقف منتصبًا، أو أنك تميل إلى الانحناء؟ هل أحد الكتفين أعلى من الآخر؟ ما رأيك فيما تقوله هذه الأشياء عنك؟

مسائل الجسم بوصفها إشارات تحذيرية

في بعض الأحيان تكون أعضاء أجسامنا التي أشد ما نكرهها هي بسبب الوراثة؛ نرث أنف أحد الوالدين أو الاستعداد إلى أن نكون نحيفين جدًّا، ولكن في أحيان أخرى، تكون منطقة الجسم التي بها مشكلة هي إشارة تحذيرية، تخبرنا أن هناك شيئًا غير سليم، فعلى سبيل المثال، غالبًا ما يستخدم الأشخاص الذين يعانون من السمنة الأكلَ لإنكار الألم الداخلي، وإن السماح لأنفسهم بالاعتراف بالألم والشعور به، يمكن أن يساعد على التخفيف من الحاجة إلى قمع المشاعر بالطعام.

أجسادنا مرايا؛ فإنها تعكس حقيقة ما يجري بداخلنا، وإذا كنت حزينًا، سيعكس وجهك وجسمك هذا الحزن بطريقة ما، وإذا نظرت بعمق في عينيك، سترى الحزن والألم الذي بداخلك، وإذا نظرت إلى قسمات وجهك، من المحتمل أن ترى الحزن في هبوط فمك، والتوتر في خطوط مقروصة بين حاجبيك.

ويعكس جسمنا أيضًا كيف نشعر حقًّا تجاه أنفسنا، فلو كنا مليئين بالكراهية الذاتية، من المحتمل أن نراها في أجسادنا، ومن المحتمل أن تُكشف بكوننا نحيفين للغاية بسبب حرمان أنفسنا من التغذية

الضرورية، ويمكن الكشف عن ذلك بمعاقبة أجسادنا بالكحول أو المخدرات، أو قد يُكشف عن ذلك بالندوب على أذرعنا بالجرح المستمر.

وعندما كانت آنا صغيرة جدًّا، لم يكن والداها يتوقعان أي شيء جيد أو سيئ منها، فببساطة لم يرياها: «كان الأمر كما لو أنني لم أسجل بوصفي ابنتهما، فقد كانا مشغولين جدًّا بحياتهما الخاصة، ومركزين على مشاعرهما واحتياجاتهما الخاصة، لدرجة لم يكن بوسعهما الالتفات إلى حاجاتي» ومن ثم، فعلت آنا بنفسها ما فعله والداها بها، فقدجعلت نفسها غير مرئية، حيث عزلت نفسها في غرفتها، وضاعت في عالم الكتب، وأنكرت مشاعرها، واختبأت عن نفسها الحقيقية.

وبعدما كبرت آنا، غالبًا ما عاقبها والداها عن أشياء لم تفعلها، وعندما حاولت الدفاع عن نفسها، أصبحا حتى أكثر غضبًا ورفضًا.

«تعودت تمامًا على ألا أُرى؛ وعندما بدأا في اتهامي بأشياء لم أفعلها، شعرت بألم رهيب، وحاولت أن أصبح سلحفاة، تدخل داخل صدفة خيالية، ومن ثم سأكون بعيدة عن تعليقاتهما الاتهامية، واختفيت من ألمي بتناول الطعام، ولم يكن لدي أي طريقة أخرى لتهدئة نفسي أو إراحتها، وكنت أقول لنفسي: «لا يهم ما أفعله» و"لا فائدة من الدفاع عن نفسي، ولن يُجدِ غضبي نفعًا؛ ولذلك كنت أتسلل بالطعام إلى غرفتي، وأهدئ مشاعري، ولقد حولت كل غضبي إلى نفسي».

وفي المدرسة كانت آنا خائفة بشدة من المزيد من الرفض، ولذلك استمرت في عزل نفسها: «كنت قد أتقنت أداء عملي السلحفاتي عندما وصلت إلى الصف الثالث، فيبدو أن لا أحد كان يلاحظني، وهذا هو بالضبط ما كنت أرغب فيه، ففي داخلي كنت، من دون شك، أتضور جوعًا من أجل الحب، ولكن في الخارج صنعت قوقعة صلبة أبعدت الجميع».

وبينما كانت آنا تروي قصتها، أدهشتني، بطريقة ما، كيف بدت حقيقة كالسلحفاة، فقد كان ذراعاها وساقاها قصيرين، وكان جذعها يشبه الصندوق، كما ستبدو السلحفاة إذا وقفت على رجليها الخلفيتين، وبدت وكأنها بلا رقبة على الإطلاق، وكان هناك صفة غير مرئية حول آنا، إذ كانت تميل إلى ارتداء ألوان داكنة جدًّا، ولم يبرز أي شيء من سماتها حقيقة، ولقد رأيتها إحدى المرات في مقهى بالقرب من مكتبي، فقالت لي: مرحبًا، ولكني لم أميزها، ولم أتذكر ذلك إلا بعد أن ذكرتني برؤيتي لها في جلستنا المقبلة، حيث أدركت أنها كانت المرأة التي قالت لي: مرحبًا.

كما اتضح، لم تجعل آنا جسدها غير مرئي تقريبًا فقط، ولكنها صنعت أيضًا قناعًا عاطفيًّا لحمايتها: «لا أحد يعرفني حقًّا، ولن أسمح لهم برؤية ما وراء قناعي؛ فإنني خائفة مما سيحدث إذا أظهرت للناس من أنا حقًّا».

ويعمل جسمك أيضًا بوصفه حاميًا لعواطفك وذاتك أيضًا، وقد دأبت والدة ماريان على انتقادها باستمرار منذ أن كانت طفلة صغيرة جدًّا، ولا سيما فيما يتعلق بالطريقة التي كانت تبدو بها، فبدايةً

كانت نحيفة جدًّا؛ لذا أعطتها والدتها زيت كبد سمك القد، والحقن، والفيتامينات لتسمينها، ثم أصبحت بدينة للغاية، ولذلك وُضعت تحت سلسلة لا نهاية لها من الحميات، وعندما لم تنمُ طولًا بما يتناسب مع وزنها، أخذتها والدتها إلى الطبيب؛ لمعرفة ما إذا كان نموها تقزم بطريقة ما، وعندما بدأت أخيرًا في اكتساب الطول، سخرت والدتها منها، وأخبرتها بأن لا أحد سيريدها؛ لأنها ستكون أطول منه، وبوصول ماريان سن المراهقة، قررت أنها لا تستطيع إرضاء والدتها أبدًا، وأنه كان عليها إخفاء نفسها عن عين والدتها الناقدة، وفعلت هذا باكتساب قدر هائل من الوزن.

وعلى الرغم من أن الأمر قد يبدو هزيمةً ذاتيةً لاكتسابها مزيدًا الوزن، ومن ثم دعوة والدتها لانتقاها، في الواقع، كانت ماريان تحاول ببساطة الدفاع عن نفسها ضد تمحيص والدتها المستمر، وطالما كانت والدتها مشتتة بسبب وزنها، لم تتعمق أكثر في جوانب ماريان الشخصية، وقد عمل وزنها بمثابة الجدار الواقي، الذي يحميها من نظرة أمها الفاحصة، وباحتفاظها بوزنها الزائد، لم تكن تشكل تهديدًا لغرور والدتها الهش، ولم تكن منافسة لها. وأخيرًا، بقيت سمينة؛ لأن ذلك حفظها من إغضاب والدتها، بحيث لن تعيش حياة مستقلة؛ ولم يطلب منها الشبان الخروج للمتعة، ومن ثم يمكن لأمها أن تبقيها مرتبطة بها عاطفيًّا.

إعادة الاتصال بجسمك

يَظهر الكثير من الضرر الناجم عن الإساءة العاطفية والإهمال والاختناق العاطفي على شكل انفصال عن الجسد وتشوهات في صورة الجسد، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى اضطرابات الأكل، مثل إفراط الأكل القهري، والشره المرَضي، وفقدان الشهية، وغالبًا ما يفقد الأطفال الذين تعرضوا للإيذاء أو الحرمان عاطفيًّا الصلة بأجسادهم، ولا يعرفون كيف يقرؤون أحاسيسها ورسائلها، وقد يكون ألم الرفض أو الذل أو الحرمان شديدًا، لدرجة أنهم يضطرون إلى تخدير أنفسهم ضده، وإن لم يكن هناك أحدٌ لتهدئتهم عندما يكونون في حالة من عدم الراحة أو الألم، فعليهم عندها إيقاف الإحساس أو العاطفة، وواحدة من المشكلات الرئيسة التي يعاني منها هؤلاء الناس هي عجزهم عن تهدئة أنفسهم؛ لأنه يتم تعلم القدرة نموذجيًّا من تجربة جهود الأبوين المهدئة.

ولا يستجيب الآباء المؤذون عاطفيًّا بشكل مناسب لعواطف الطفل و/ أو أحاسيس الجسم، ويميلون إلى أن يكونوا بعيدين عن الاتصال بمشاعر أطفالهم والتفاعل معها والاستجابة لها، وفقًا لأهوائهم، وحالاتهم المزاجية واحتياجاتهم وتجاربهم السابقة، فعلى سبيل المثال، إذا ما استهزئ بأحد الوالدين عندما بكى، فسينزع لفعل الشيء نفسه مع طفله، ويميل الآباء المؤذون أو المحرومون عاطفيًّا أيضًا إلى عدم تصديق مشاعر واحتياجات أطفالهم، إذ غالبًا ما يخبرون أطفالهم بأنهم لا يشعرون حقًّا بما يشعرون به (على سبيل المثال، إذا كان أحد الوالدين مشغولًا لدرجة أنه لا يمكنه التوقف لإطعام طفله، فإنه يخبره أنه ليس جائعًا في حقيقة الأمر). ولأن الجسم يزودنا بأدلة حيوية عما يحدث معنا عاطفيًّا، فإن العجز عن فهم رسائل أجسامنا يمنعنا من الحصول على فهم عميق لأنفسنا، وإن لم نستطع فهم أحاسيسنا الجسدية فمن نكون؟ بالتأكيد نحن أكثر من مجرد أفكارنا.

ويمكن أن يعاني الأشخاص الذين تعرضوا للإيذاء أو الحرمان عاطفيًّا أيضًا من تشوهات في صورة الجسد، ويشعر بعضهم بصغر حجمهم، بينما يشعر الآخرون بأنهم أكبر مما هم عليه في الواقع، ويشعر الكثيرون بأنهم أقل جاذبية بكثير مما هم عليه حقًّا، بسبب رسائل الوالدين السلبية على شكل نقد، وأحكام وأشكال عار أو خزي أخرى.

وإن مراجعتي ليندا امرأة جميلة استثنائيًّا، بشعر أسود مجعد طويل، وعيون بنية كبيرة، وجسم رياضي جميل، ولكنها تشعر بأنها عادية جدًّا، وأن الرجال يجدونها عادية؛ لأن والدها كان ينتقد باستمرار مظهرها وهي تكبر: «والدي لم تعجبه حقيقة أنني كنت أشبه بوالدتي، وليس بأهله من العائلة، الذين يتمتعون بشعر أشقر سابل، وعيون زرق، فقد أرادني مثيرة جنسيًّا وممتلئة، ولكنني كنت دائمًا نحيفة جدًّا، ولقد أزعجني بلا رحمة، وكان يعيرني دائمًا بشكلي، الذي كان يراه كشكل صبي صغير».

ومن أجل معالجة الضرر الناجم عن الإساءة العاطفية والإهمال، ستحتاج إلى تعلم كيفية إعادة اكتشاف نفسك من خلال العواطف والأحاسيس الجسدية، وإعادة الاتصال بجسمك، وأقدم في هذا الكتاب أساليب إبداعية لتسهيل إعادة الاتصال هذا، مثل تمارين الكتابة، وإنشاء صور ذاتية، والتعبير عن مشاعرك بالفن، ولكن التغييرات الحقيقية ستتأتى عن العمل بالمرآة، وبالاستفادة من مفهوم (الجسد بوصفه مرآة)، وبتنفيذ تمارين مختلفة باستخدام المرآة حقيقة، ستكون قادرًا على معالجة صورة جسدك المشوهة، والبدء برؤية نفسك بطريقة أكثر واقعية وإيجابية.

وإننا جميعًا إما مفتونون أو كارهون لصورتنا في المرآة، وإن معظمنا منشغل بصورة جسمه، وكيف نبدو للآخرين، وكيف نجعل أنفسنا أكثر جاذبية، ولكن من المهم أن نفهم أنه ما لم نعالج أنفسنا من الداخل، فلن نحب الشخص الذي نراه في المرآة، وفكرة أنه يمكنك بالفعل استخدام المرآة في مساعدتك على التئام جروحك الداخلية، قد تبدو مثيرة للاهتمام بالنسبة إليك.

ومن ناحية أخرى، قد يوقفك ذلك أو حتى يخيفك، وإذا ما كان ذلك هو حالك، جرب تمارين المرآة المختلفة مرة واحدة؛ لمعرفة إن كانت فعالة بالنسبة إليك.

واجب علاج المرآة # 3:
مرآة، مرآة على الحائط

1. قف بالقرب من مرآة الحمام، وانظر إلى وجهك؛ هل يتولد لديك انطباع إيجابي أم سلبي عن صورة وجهك بشكل عام؟ إذا كان لديك انطباع سلبي، اكتب أسباب عدم إعجابك بوجهك.

2. افحص كل صفة من صفاتك بدقة، واحدة تلو الأخرى، وأنت تنظر إلى كل صفة، واسأل نفسك الأسئلة الآتية: «هل تعجبني هذه الصفة؟» «ما الذي يجعلني أحب أو أكره هذه الصفة؟» «هل تذكرني هذه الصفة بأي شخص في عائلتي؟».

3. ضع في قائمة الرسائل التي تشعر بأنك تلقيتها من أبويك (أو غيرهم من مقدمي الرعاية المهمين) حول وجهك، فربما تلقيت الرسائل بصوت عالٍ، أو ربما تم إعطاؤها لك بطريقة غير لفظية (بنظرات سلبية أو غياب المديح).

4. انظر إلى جسمك في مرآة كاملة الطول الآن، وابدأ بسؤال نفسك إذا كنت تحب أو تكره شكل جسمك، ثم حاول تذكر أي رسائل قد تكون تلقيتها عن جسدك من والديك.

5. كما فعلت مع وجهك، انظر إلى كل جزء من جسمك (ذراعيك، صدرك، معدتك) واسأل نفسك: «هل أحب هذا الجزء من جسدي؟» «ما الذي يجعلني أحب هذا الجزء من جسدي أو أكرهه؟» «هل يذكرني هذا الجزء من جسدي بأي شخص آخر في عائلتي؟».

6. ربما شعرت بالقلق أو الحرج عندما قمت بهذا التمرين، فاكتب أي مشاعر نشأت بداخلك، ولا تحكم على المشاعر أو تحللها؛ فقط صِفْها.

4 كيف يعمل علاج المرآة؟

مرآة، مرآة، على الحائط، أيهم الأجمل على الإطلاق؟

لا يعتمد علاج المرايا على تقنية واحدة معينة، فبدلًا عن ذلك، فهو يرتكز على سلسلة من الحقائق النفسية، وعمليتين رئيستين، أسميهما «تحطيم مرآتك الأبوية» (رفض الصور المشوهة التي تلقيتها من والديك المسيئين أو المهملين عاطفيًّا) و"إنشاء مرآة جديدة» (استبدال الصور المشوهة بانعكاس أكثر دقة لمن أنت عليه حقًّا). تشمل هاتان العمليتان الرئيستان سلسلة من التمارين، والواجبات المنزلية، بعضها يتضمن مرآة فعلية.

المبادئ الأساسية للمعالجة بالمرآة

يعتمد العلاج بالمرآة على الحقائق النفسية الآتية:

1. غالبًا ما يكون سبب مشكلات تدني احترام الذات، وضعف صورة الجسد، هي الرسائل الأبوية السلبية التي نُقلت بالإساءة العاطفية أو الإهمال أو الاختناق العاطفي.

2. البديل الحقيقي الوحيد لنقد الذات هو معرفة حقيقة هويتك؛ إذا كان لديك إيمان عميق بأنه لا قيمة لك، يجب أن تكتشف من أين جاء هذا الاعتقاد، ولماذا تعتقد أنه صحيح.

3. يميل الأشخاص الذين لديهم تاريخ من سوء المعاملة، أو الإهمال، إلى البقاء عالقين بوالديهم بدافع الرغبة اليائسة في الحصول على ما لم يحصلوا عليه وهم أطفال.

4. تنشئ الإساءة العاطفية الأبوية قاضيًا سلبيًّا داخليًّا، أو ناقدًا داخليًّا مَرَضيًّا.

5. غالبًا لا يطور الناجون من الإساءة أو الإهمال العاطفيين صورة واضحة وغير مشوهة عن أنفسهم، وبالحفاظ على مذكرات يومية بالمرآة، وإيجاد صورة ذاتية بالكلمة، وإكمال أنشطة أخرى مختلفة، يمكن للناجين الحصول على صورة أوضح عن أنفسهم؛ ما يعجبهم وما يكرهون، وقيمهم، وأهدافهم، وأحلامهم.

6. يُسقط الآباء على أطفالهم قضاياهم التي لم تحل بعد، وللشفاء من الضرر الذي يسببه ذلك، يحتاج البالغون من مثل هؤلاء الأطفال، إلى رفض المرآة المشوهة التي ألبسهم إياها آباؤهم، وإيجاد مرآة جديدة تعكس بدقة أكبر حقيقتهم.

7. يميل الأشخاص الذين تعرضوا للإيذاء أو الإهمال العاطفيين في طفولتهم إلى أن يكونوا مخدرين حيال مشاعرهم، ويشعرون بتأثيرها، أو يشعرون بالإرهاق عندما تتراكم مشاعرهم.

8. يبدأ الأمر في الطفولة، حيث يحتاج الأطفال إلى انعكاس إيجابي وعاطفي من والديهم، ليعرفوا أن لهم قيمة، وعندما يُعامل الطفل بتعاطف؛ أي: عندما يستجيب الوالدان بحساسية لأفكار الطفل ومشاعره، يتعلم الطفل أنه يستحق الحب والقيمة، وينمو تعاطفه وحبه لنفسه؛ لأنه يعكس بداخله ما كشفه له العالم الخارجي عن قيمة ذاته، ومن الناحية الأخرى، إذا لم يُمنَح الطفل هذا التعاطف الإيجابي، فلن يشعر بأنه محبوب، ولن يستطيع الشعور بالعطف تجاه نفسه.

9. يحتاج البالغون الذين تعرضوا للإيذاء أو الحرمان العاطفيين إلى إيجاد (أم) داخلية حاضنة وسريعة الاستجابة، و)أب) داخلي آمن وقوي من أجل تزويد أنفسهم، بالذي فاتهم عندما كانوا أطفالًا، وينطوي ذلك على تعلم مهارات الرعاية، وكيفية وضع حدود فعالة.

10. إذا ما تم تجاهل احتياجات الطفل ومشاعره باستمرار، أو رُفضت، فلن يعرف كيف يهدئ نفسه.

11. بالالتزام بعملية التغيير والنمو، نستطيع اكتشاف متى نكون أكثر قبولًا لأنفسنا - حتى مع كل عيوبنا ونواقصنا - نحن أحرار في أن نصبح الشخص الذي كنا من المفترض أن نكون.

12. يميل الأشخاص الذين تعرضوا إلى سوء المعاملة أو الإهمال العاطفيين، إلى أن يكونوا منفصلين عن عواطفهم وأجسادهم، وبتمارين صورة الجسم، وتمارين المشاعر، يمكن للناجين إعادة الاتصال بهذه الجوانب المهمة من أنفسهم.

13. يعكس الأطفال ما يرونه في الحياة، ولا سيما ما يفعله آباؤهم، ويصبح الآباء الذين يتصرفون بطرق غير لائقة قدوة غير صحية لأطفالهم.

في بقية هذا الكتاب، بدءًا من الفصل الخامس، سأذكرك بهذه الأسس على شكل (حقائق نفسية) في نهاية كل فصل، وستتناظر كل حقيقة نفسية مع النقطة الأساسية في كل فصل، وستعمل بوصفها اقتراحًا للتأمل ولمراجعة أساسية.

يعتمد العلاج بالمرآة أيضًا على الأفكار الآتية: إذا كان لديك تدنٍ في احترام الذات، وصورة جسم ضعيفة و/ أو تميل إلى النقد الذاتي، فإن الصورة التي تراها في المرآة تعكس، في أغلب الأحيان، كيف نظر إليك والداك ومقدمو الرعاية الأساسيون الآخرون، وغالبًا ما تجعلنا تجارب الأبوة والأمومة السلبية نرى أنفسنا بعدسات مشوهة، فعندما يكون الآباء غافلين، أو غاضبين، أو منغمسين في ملذاتهم، فإن المرآة التي يضعونها أمام أطفالهم تعكس رؤية مشوهة للواقع، وعندما يكونون مفرطي النقد، أو معيرين لأطفالهم، أو يسيئون لهم لفظيًّا، فإن الأطفال يرون صورة مشوهة وغير واقعية عن أنفسهم، وإن الأمر أشبه ما يكون بالنظر إلى نفسك في قاعة المرايا الممتعة، فلا يمكنك

رؤية نفسك بدقة حقيقة؛ لأن المرآة نفسها مشوهة، ولسوء الحظ، ليس لدى الأطفال طريقة لمعرفة أن الصورة التي يرونها مشوهة، ومن ثم يصلون للاعتقاد بأن الانعكاس حقيقيٌّ.

ويمكن أن يساعدك العلاج بالمرآة على تزويدك بتجاربك الانعكاسية الإيجابية، ورفض الرسائل والتوقعات السلبية التي ألبسها إياك والداك، وسوف يساعدك أيضًا على الشفاء من افتقار والديك إلى الانعكاس المناسب، وبالتخلص من الإسقاطات السلبية التي وضعها والداك عليك، ومن ثم تزويد نفسك بالانعكاس التعاطفي الإيجابي الذي لم تتلقَّه بوصفك طفلًا، يمكنك التخلص من صورتك الذاتية المشوهة والسلبية، وسيتم ذلك بسلسلة من التمارين والممارسات، التي طورت خصيصًا للتغلب على الإهمال، والعار، ورسائل الوالدين السلبية، والدور القائد غير المناسب.

وستساعدك عملية العلاج بالمرآة أيضًا على فهم مفهوم القاضي (أو الأنا العليا أو الناقد الداخلي)، وتعلمك كيفية التغلب على تأثيره السلبي في حياتك، وكذلك تهدئة نفسك، إضافة إلى وسائل تهدئة، وكيفية التعاطف مع نفسك.

الانعكاس والإسقاط

الانعكاس كلمة تستخدم لوصف الاستجابة الوجدانية التي لدى كثير من الآباء تجاه احتياجات أطفالهم وأنشطتهم ورغباتهم، ويعلّم الانعكاسُ الطفلَ أي صفاته المحتملة هي الأكثر احترامًا وقيمةً، وإن الانعكاس يؤكد للطفل من هو، ويؤكد قيمته.

الإسقاط آلية دفاع غير واعية، فما هو عاطفيًّا غير مقبول إلى الذات مرفوض في اللاوعي، ويُنسب إلى الآخرين، ويسيء كثير من الآباء أو يتجاهلون أو يخنقون أطفالهم عاطفيًّا بإهمال ممارسة الانعكاس الصحيح، أو بإسقاط صفاتهم غير المقبولة والمرفوضة عليهم.

ويؤدي الانعكاس والإسقاط دورًا مهمًّا في إيجاد صورتنا الذاتية، فعلى سبيل المثال، يشعر معظم الآباء بدفقة عاطفية قوية عندما يرون طفلهم حديث الولادة لأول مرة، ولديهم شعور ساحق من الحب والرغبة العميقة في تربية طفلهم وحمايته من أي سوء، ولسوء الحظ، لا يشعر بعض الآباء بدفقة الحب هذه، ولا يشعرون بغريزة رعاية، أو حماية قوية، وبعضهم الآخر لا يشعر بأي شيء، وبعضهم الثالث غارق في الخوف.

إن الآباء الذين يشعرون بالحب تجاه رضّعهم يحبون أيضًا النظر إلى أطفالهم، وإنهم يُعجبون بكل شيء صغير يفعله الطفل، وإن كل لفتة أو تعبيرة وجه محببة لهم، وهم يبتسمون طبيعيًّا للطفل في هيام، وهذه النظرات العاشقة والموافقة، هي بمثابة جرعة سحرية للطفل، تشبعه بالثقة وبإحساس قوي بالذات.

وإن الآباء الذين لا يشعرون بالحب تجاه رضيعهم، قد يفعلون كل شيء ضروري لرعاية طفلهم بشكل صحيح، ومع ذلك لن يعكسوا طبيعيًّا (يكررون أو يقلدون) إيماءات وجه الطفل أو يمطرون طفلهم بحب غير مشروط، ومع أنهم قد يضمون طفلهم إلى صدرهم، ويزودونه بالتغذية اللازمة، فقد ينظرون بعيدًا عنه، أو ينشغلون عنه بشيء آخر؛ نتيجة لذلك لا يتلقى الرضيع الاهتمام المحب العميق أو الانعكاس العاطفي الذي يحتاج إليه.

وينزع الآباء الذين تعرضوا للإهمال أو سوء المعاملة في طفولتهم، إلى معاملة أطفالهم بالطريقة التي عوملوا بها، فعلى سبيل المثال، إذا لم تتلقَّ الأم انعكاسًا عاطفيًّا من أمها، فأغلب الظن أنها لن تعرف كيف تعطيه لطفلها، واذا تعرض الأب لانتقادات مفرطة أو توبيخ من قِبل والديه، فعلى الأرجح أنه سيسقط مشاعره السيئة على أطفاله، وينتهي به المطاف في معاملتهم بالطريقة نفسها التي عومل بها.

وخلال مراحل النمو منذ قرابة سنتين إلى أربع سنوات (المعروفة بمرحلة الإحساس بالذات)، يبني الطفل على ما تعلمه من قبل، وينطوي ذلك على اكتشاف الطفل المتزايد أنه ذات مستقلة منفصلة، وخلال هذه المرحلة، يتنقل الطفل باستمرار ذهابًا وإيابًا، من نفسه إلى والديه أو القائم على رعايته؛ كي يتحقق إن كان من الصواب التحرك بنفسه، ولا شك أنك قد لاحظت ذلك عند مشاهدة الأطفال الصغار/ الدّرج، فيحاولون لمس شيء ما، ولكن قبل لمسه ينظرون إلى والدهم لمعرفة ردة فعله.

ويتحقق الطفل من تعابير الوجه، ولغة الجسد، ونبرة صوت الناس من حوله ونغمتهم - لا سيما والديه - لتحديد أي نوع من الأشخاص هو، ويصبح أولئك الأقرب إليه انعكاسات عن نفسه - مراياها، وإذا كانت هذه المرايا تبتسم، يشعر الطفل باستحسان عن نفسه، ولكن إذا كانوا عابسين، فقد يصاب بالخوف، ولا يشعر بالرضا عن نفسه، وكما قالت نانسي نابير، مؤلفة كتاب (إعادة تكوين نفسك): «تنقل المرايا في حياة الطفل مجموعة متنوعة من الرسائل عن الذات، وقد تقول: إنك جدير بالاهتمام أو محبوب، أو إنك مصدر إزعاج أو غير محبوب».

ووفقًا لنابير، تُحدث هذه الانعكاسات أساسًا قويًّا لإحساس الطفل الداخلي بذاته، وإذا كان الوالدان دائمًا بعيدين، أو غاضبين أو معاديين، فإن الرسائل التي تأتي إلى الطفل ستكون مقللة للذات، وقد تُحدث لدى الطفل افتقارًا محددًا عن قبوله لذاته؛ لأننا بوصفنا أطفالًا، نؤمن بما يعكسه الناس علينا، وإننا بوصفنا أطفالًا، ليس لدينا القدرة المعرفية ولا العاطفية على إدراك أن الأم كانت تمر بيوم صعب، وأنها ستنفجر أمام أي شخص كان سيتعامل معها، وبدلًا من ذلك، نستنتج أننا السبب وراء استجابة الأم، الذي يمكن بدوره أن يتحول إلى الإيمان أننا سيئون، وأن هناك شيئًا غير صحيح فينا، أو أننا لا نستحق أن نُعامل بشكل جيد.

وإن الآباء ليسوا الوحيدين الذين يعكسون معتقدات تقليل قيمة الذات علينا، ويرى الأطفال أيضًا مرايا في أفراد الأسرة الآخرين، وغيرهم من القائمين على الرعاية، والمعلمين، والأصدقاء،

ورموز السلطة، وتعدّ استجابات كل هؤلاء الناس انعكاسات للنفس النامية، وعندما تكون هذه الانعكاسات مشابهة للانعكاسات السلبية من الآباء، يعتقد الأطفال بشكل أكثر تأكيدًا أنهم سيئون، وأن الملامة تقع عليهم، أو أنهم غير محبوبين، وعلى العكس من ذلك، عندما تكون الانعكاسات من تلك المرايا إيجابية دائمًا، تُعزز الذات وتقوى، ولسوء الحظ، يميل كثيرٌ ممن يكبرون في منازل سيئة، أو مهملة، إلى تلقي المزيد من انعكاسات تقليل الذات مقارنة بانعكاسات تعزيزها.

كيفية استخدام هذا الكتاب

في أثناء القراءة، أشجعك على الاحتفاظ بسجل للمرآة تسجل فيه مشاعرك، وردود أفعالك، وتقدمك، وقد ترغب في استخدام سجل المرآة الخاص بك، في أثناء التعامل مع كثير من التمارين في هذه الفصول، إضافة إلى الرسائل المتنوعة التي أشجعك على كتابتها وأنت تقرأ هذا الكتاب برمته.

وأقترح عليك محاولة قراءة فصل واحد فقط في الأسبوع، ولا سيما عند دخولك في برنامج العلاج بالمرآة الفعلي (دخولك للجزأين الثاني والثالث). ومن الأفضل أن تستوعب المعلومات بتمعن، وهناك في كل فصل كثير من التمارين للقيام بها، وستجد في نهاية كل فصل (واجبًا منزليًّا) للأسبوع، وأشجعك على القيام بهذه التمارين وهذه الواجبات؛ لأنها تمثل جانبًا مهمًّا في عملية الشفاء، وقد زودني قراء كتبي السابقة دائمًا بتغذية راجعة، مفادها أنهم حققوا المزيد من التقدم عندما قاموا بالتدريبات.

ويُعدّ برنامج العلاج بالمرآة المقدم في هذا الكتاب مكملًا للعلاج المهني، ولا سيما إذا أُوذيت عاطفيًّا، عندما كنت طفلً. ومع أنه يمكنك القيام بالتمارين بمفردك، واكتساب فهم أفضل عن سبب كونك على ما أنت عليه من قراءة الكتاب، إلا أنه يمكن أن يساعدك معالج محترف في بعض القضايا الأعمق، مثل مداواة جروح الهجر والعار، وإن التقدير الإيجابي الدائم الذي تتلقاه من معالج جيد (انعكاس إيجابي) يمكن أن يساعد على التئام الجروح الناتجة عن الانتقاد المفرط أو تعيير/ توبيخ الآباء المفرط، ولدى هذا الشعور بالموافقة من شخصية متمكنة القدرة على الشفاء بشكل هائل.

ويُقصد من أساليب العلاج بالمرآة أن تكوّن أيضًا أدوات للمعالجين النفسيين الذين يتعاملون مع الأشخاص الذين يعانون من ثقة متدنية بالنفس، أو نقاد داخليين أقوياء، ومواضيع عار عميقة، وأقدم مزيجًا من أساليب إعادة البناء الإدراكية التي أفضل ما يكون استخدامها في حالات تدني احترام الذات الموقفي (شخص يميل احترامُ الذات المتدني عنده إلى الظهور فقط في مواقف/ مجالات محددة مثل في العمل أو الأداء الجنسي)، في حين أنه يتمتع بثقة في جوانب أخرى من حياته، وعادة ما يكون لتدني احترام الذات المميز، من ناحية أخرى، جذور في التجارب المبكرة من الإساءة أو الهجر، وإن معنى (الإساءة) أو (الخطأ) أكثر شمولًا، ويميل إلى التأثير في كثير من مجالات حياته، وفي هذه الحالة، لا يكفي تغيير أفكار المراجع، وينبغي أن يكون التركيز العلاجي الرئيس على مساعدة المراجع على إعادة تكوين هويته، وفي طريقة ما البدء من جديد؛ لأن هويته السلبية هي مصدر أفكاره السلبية، وإن مساعدة المراجعين على البدء في منح أنفسهم ما قد فاتهم في طفولتهم (الانعكاس الإيجابي، والرعاية، والاستجابة، والأم الداخلية، والأب الداخلي الآمن والقوي على مساعدتهم على وضع حدود) ستساعدهم على (تنمية أنفسهم) بطريقة صحية، وإن تشجيعهم على أن

يصبحوا أكثر تعاطفًا تجاه أنفسهم سيساعدهم على تهدئة منتقديهم الداخليين والتغلب على أشكال عارهم.

واجب علاج المرآة # 4

ضع في قائمة الطرق التي تشعر أن والديك أسقطا مشكلاتهما الخاصة أو حاجاتهما غير المحققة عليك.

الجزء الثاني تحطيم مرآة أبويك المشوهة

5 رفض التفكير السلبي عند والديك

لا يوجد أي شيء خاطئ عندك، وإن من يقول: إن هناك شيئًا خاطئًا، فهو مخطئٌ.

رينس جين هيل

Renais Jeanne Hill

ينبغي ألا نسمح أبدًا لتصورات الآخرين المحدودة أن تعرّفنا.

فيرجينيا ساتير

Virginia Satir

لا نحتاج إلى مرآة فعلية لرؤية انعكاساتنا، ففي وسعنا رؤيتها بالطريقة التي نتعامل بها مع أنفسنا، وبالطريقة التي ينظر بها الآخرون إلينا، ويتعاملون معنا، وفي الطرق التي تعكس بها حياتنا ما نشعر به تجاه أنفسنا، وبمجرد أن تدرك الصورة المشوهة التي لديك عن نفسك، يمكنك البدء في رفض المرآة غير الدقيقة، التي ورثتها عن والديك، واستبدالها بانعكاس أكثر دقة.

تحطيم صورتك المشوهة

قبل أن تتمكن من إنشاء صورة جديدة وصحية لنفسك، عليك أولًا تحطيم الصورة المشوهة التي ألبسها إياك والداك بأفعالهما ومعتقداتهما، وهذا يتضمن:

1. مواجهة الحقيقة وإطلاق المشاعر المكبوتة حيال الإساءة أو الإهمال اللذين تعرضت لهما.

2. تحديد المسؤولية، حيث يجب أن تكون، وردّ إسقاطات والديك.

3. تحويل خزيك/ عارك إلى غضب محق.

4. تحديد المعتقدات السلبية ومواجهتها.

واجه الحقيقة وعبّر عن المشاعر المكبوتة

ربما تكون قد مررت مسبقًا بمشاعر قوية، وأنت تقرأ عما يشكل الإساءة والإهمال العاطفيين للأطفال، والآثار التي يمكن أن يحدثاها على إحساس الطفل بذاته واحترامه لها، وقد يكون

الاعتراف بأنك تعرضت للإساءة أو الإهمال في هذه الطرق مؤلمًا جدًّا، وأنك على الأرجح قد عانيت من بعض أو كل هذه التأثيرات، وقد تعاني من ألم شديد، وأنت تتذكر كيف شعرت وقد عوملت بالطريقة تلك، وقد تصبح غاضبًا للغاية من الأشخاص الذين أساؤوا إليك أو أهملوك، وقد تشعر بإحساس عميق بـالخسارة، وصورتك المثالية لطفولتك أو صورتك الإيجابية عن أحد الوالدين، أو أحد أفراد الأسرة أو مقدم الرعاية المحبوب، قد تلطخت بالعار إلى الأبد.

وعندما نواجه أخيرًا حقيقة ما حدث لنا عندما كنا أطفالًا، يمكن أن يغمرنا الحزن، والأسى، والغضب، واسمح لنفسك بأن تشعر بهذه المشاعر، ولا تحاول مقاومتها، فربما كنت تقوم بذلك مدة طويلة جدًّا، واسمح لمشاعرك أن تخرج منك، وابكِ من أجل ذلك الطفل الصغير، الذي تعرض لسوء المعاملة في مثل تلك الطرق الرهيبة، واغضب من الطريقة التي أُستخدم بها ذلك الطفل الصغير أو أسيء له من قِبل البالغين، الذين كان ينبغي أن يعرفوا بشكل أفضل أنهم بالغون، وكان من المفترض أن يحموك.

ومن أجل تحطيم مرآتك الأبوية السلبية، ورفع احترامك لذاتك، عليك العودة إلى الجرح الأصلي، ولسوء الحظ، معظم الناس الذين أُهملوا أو أُسيئَت معاملتهم ينتهون من آلامهم، ويحاولون إخراجها من أذهانهم، ولكن ذلك لا يحقق أي نتيجة، وتستمر تجارب الإهمال والإساءة العاطفية في إجهادك عاطفيًّا، وتقلل بخبث من احترامك لذاتك.

ويعلقُ كثير من الناس الذين أُهملوا أو تعرضوا لسوء المعاملة في حالة من الغضب أو الألم، ولا يتجاوزون مشاعرهم، وبدلًا من ذلك، يحولون مشاعرهم الغاضبة إلى أنفسهم، ويصابون بالاكتئاب، وتتمزق أنفسهم بمشاعر غير ضرورية (وغير صحية) من الذنب والعار، وبعضهم يعاقب نفسه بتدمير نفسه ذاتيًّا، وذلك من خلال التدخين، والقيادة بسرعة كبيرة، أو إثارة مشاجرة مع شخص ما، في حين يخدر آخرون مشاعرهم المؤلمة، وتراهم غير قادرين على الوصول إلى غضبهم وألمهم في الماضي.

وغالبًا ما تظل المشاعر المكبوتة خاملة بداخلنا، حتى يذكرنا شخص ما أو شيء ما بماضينا، ويثير الذكرى والشعور، وعندما يحدث ذلك، يمكن أن نصبح مكتئبين وناقدين لذواتنا، أو نهاجم الأقرب إلينا عندما يكون هدفنا الحقيقي شخصًا من الماضي البعيد؛ شخصًا من المحتمل أننا كنا نخشى التعبير عن مشاعرنا أمامه في ذلك الوقت.

وقد يكون مخيفًا رفع حجاب الإنكار، ونزعتنا إلى تجاهل أو قمع أو كبت الحقائق والأفكار والمشاعر المؤلمة، وأما الجزء الأكثر رعبًا فهو تجربة المشاعر الشديدة التي تكمن فقط تحت سطح الإنكار، وقد تحتاج إلى مساعدة مهنية على التعامل مع كل هذه المشاعر القوية، وفي الوقت الحالي، اسمح لنفسك بتجربة أي شيء تشعر به الآن، وتذكر ما يلي:

• مع أن الأمر يبدو كأنه يحدث في الوقت الحاضر، إلا أنه إذا ذكّرت نفسك بأن ما تشعر به الآن هو مجرد ذكريات عن مشاعر عشتها عندما كنت طفلًا، فإن ذلك سيساعدك، وهذه الأشياء لا تحدث لك في الوقت الحاضر، فلقد تجاوزت طفولتك والأشياء المؤلمة التي حدثت لك فيها.

• من المفيد أن تتنفس عاطفيًّا، وكما هو الحال مع الألم المادي، فإن تنفيس المشاعر يميل إلى التقليل من حدتها، ويجعلها أقل إرهاقًا.

• بقدر ما تكون المشاعر قوية وساحقة، إلا أنها في الواقع قوى إيجابية، قُصد منها مساعدتك على معالجة التجربة.

• طالما أنك لا تسمح لنفسك بأن تطغى عليك عواطفك، فإنها ستساعدك على الخروج، والبقاء بعيدًا عن الإنكار.

• سيساعدك السماح لنفسك بالشعور والتعبير عن مشاعرك الخفية من الماضي، على التئام جروحك الماضية.

التمرين: مشاعرك تجاه الإساءة

1. قمت مسبقًا بإعداد قائمة بكل الطرق التي تم فيها إهمالك أو أسيء معاملتك بها بوصفك طفلًا، فعد إلى قائمتك، واكتب عن كل عنصر ما يلي:

- كيف شعرت في ذلك الوقت؟
- تأثير الإهمال أو الإساءة فيك في ذلك الوقت.
- كيف تشعر الآن وأنت تتذكر التجربة.
- ما هو الأثر الذي تعتقد أن التجربة تركته فيك على المدى الطويل.

اسمح لنفسك وأنت تكتب عن كل حادثة إهمال أو إساءة أن تشعر بأي مشاعر تخرج منك، ومن المعقول أن تشعر بالغضب، والحنق، والخوف، والرعب، والحزن، والذنب، والخجل، أو أي مشاعر أخرى قد تشعر بها، ومن ناحية أخرى، لا تنزعج إن لم تشعر بأي شيء، وغالبًا ما يخدّر الناجون من الإساءة والإهمال في مرحلة الطفولة أنفسهم تجاه مشاعرهم بوصفها آلية حماية ذاتية.

2. إذا كان ممكنًا بأي شكل من الأشكال، شارك كتاباتك مع شخص آخر على الأقل، فليس لدى معظم ضحايا الإهمال أو الإساءة في مرحلة الطفولة ما يسمى الشاهد الحنون على آلامهم وكربهم، وإن إخبار أحد محبيك بما حدث لك، وتلقي الدعم واللطف من أحبائك، يمكن أن يكون خطوة رئيسة في عملية الشفاء، فعلى سبيل المثال، وجد الخبراء مثل أليس ميلر أن تقدير شاهد وتعاطفه على معاناة الطفل متطلب مسبق بالغ الأهمية للتعاطف في مرحلة البلوغ، ومن دون التعاطف لا يمكننا أن نكون حساسين لألم الآخرين.

والآن بعد أن عرفت الحقيقة، فالحقيقة ملكك لاستخدامها للتعافي، ولديك فكرة أفضل عن الألم الجسدي والعاطفي الذي تحملته، وما هي الآثار طويلة المدى التي تعاني منها، والشفاء هو في اكتشاف الحقيقة، ومواجهتها، وأخيرًا قبولها، وإن إدراكك لحقائق أنك أُهملت، وأسيئت معاملتك يفتح الطريق للتعامل مع غضبك وحل علاقاتك مع عائلتك، ولقد عشت مع الأكاذيب والسرية والخداع وقتًا طويلًا، وكان الأمر مؤلمًا، وإن تعلم العيش مع الحقيقة يساعد على تحريرك من الألم، ويقودك نحو حياة أكمل، وأكثر ثراءً.

ضع المسؤولية حيث يجب أن تكون، ورُدْ إسقاطات والديك

لقد قابلتَ ستيفن في وقت سابق (كان المنزل مكانًا باردًا حيث لم تحبه والدته) وعندما بدأت أنا وستيفن العمل معًا، سألته عن شعوره حيال الطريقة التي عامله بها والداه، ومع أنه لم يكن قريبًا من أي منهما، إلا أنه لم يكن لديه على ما يبدو أي مشاعر قوية تجاههما بطريقة أو بأخرى: «لم أرَ أمي مدة سنوات، ولم يكن ذلك إلا في التجمعات العائلية، حيث كان بإمكاني تحيتها بأدب، ولا أريد أن أفعل أي شيء معها، وأما علاقتي بوالدي فهي علاقة سطحية؛ نتحدث على الهاتف مرتين شهريًّا، ولكننا لا نتكلم حقيقة عن أي شيء ذي قيمة».

بعد عدة أشهر من العمل معًا، بدأ ستيفن في التواصل بشكل أكبر مع بعض غضبه تجاه والديه، ولكن ذلك لم يناسبه تمامًا: «أنا مسؤول عن خيري وشري، وليس والديَّ، ولقد رفعت كثيرًا من قدر نفسي، وصعبٌ علي الاعتراف بأنني تحت تأثير أي شخص، ناهيك عنهما».

ويشعر الكثير من الأشخاص الذين أهملوا أو أوذوا عاطفيًّا بالطريقة كما عند ستيفن، ويفضلون تحمل المسؤولية عن حيواتهم بدلًا من (إلقاء اللوم) على والديهم، ولكن تحميل والديك المسؤولية عن الطريقة التي أهملاك أو أساءا إليك بها، والآثار التي خلفها عليك هذا النوع من المعاملة على احترامك لذاتك ليس كإلقائك اللوم عليهما، وإلقاء اللوم عليهما يبقينا عالقين في المشكلة في حين أن الغضب في محله يساعدنا على تجاوز المشكلة، ويميل الناس الذين يرفضون الغضب من والديهم إلى الغرق في لوم الذات والعار والكآبة، وإنه لمن الصحي كثيرًا أن تعبر عن غضبك الذي في محله، بدلًا من تحويله إلى نفسك، ومن المرجح جدًّا أن يمكّنك غضبك من والديك بسبب معاملتهما السيئة، من رفض الرسائل السلبية التي جاءت مع تلك المعاملة؛ الرسائل السلبية التي لا تزال تؤثر فيك حتى اليوم.

وقد ناقشنا مسبقًا مفهوم الإسقاط، فمن الممكن جدًّا أن الرسائل السلبية والنقدية والمعاملة السيئة التي تلقيتها من والديك هي نتيجة لإسقاطات والديك جوانب من أنفسهم عليك، ولا يوافقون عليها أو يرفضونها، وإن كانت هذه هي الحالة، فمن المهم أن تردَّ هذه الإسقاطات، فعلى سبيل المثال، والدة داستن أخبرته باستمرار وهو يكبر أنه كان كسولًا ومدللًا، واشتكت من عدم تنظيفه لغرفته، وكلما طلب نقودًا لشراء اللوازم المدرسية أو الضروريات الأخرى، اتهمته بالجشع والجحود، وبقليل من التحقق من الواقع، المستقى من العلاج، ومعرفة المزيد عن تاريخ والدته، اكتشف أنه لم يكن كسولًا على الإطلاق، وبالتأكيد لم يكن مدللًا، وفي الواقع، قضى معظم طفولته ومراهقته مكتئبًا شاعرًا بالذنب لإزعاج والدته طلبًا للمال، واتضح أنه قد أُتُهِمت والدة داستن بالأشياء نفسها عندما كانت تكبر، وكانت على الأرجح مكتئبة أيضًا.

رد عار والديك

كما ذكرنا سابقًا، يشعر كثير من ناجي الإساءة والإهمال العاطفيين بالكثير من الخجل تجاه أنفسهم وأجسادهم، وإن تجربة العار الداخلية هي أن تشعر بأن الآخرين يرونك أو يفهمونك بطريقة مؤلمة تقلل من قدرك، وتشعر الذات بأنها مكشوفة، وإن هذا الشعور المفاجئ وغير المتوقع بالانكشاف والخجل المصاحب لذلك هو ما يصبغ الطبيعة الأساسية للعار، ويسبب العار أيضًا اعتقادًا جارفًا بأن المرء يعاني من نقص جوهري في بعض الأمور الحيوية بوصفه إنسانًا، وإن العيش مع الخجل هو الشعور بالعزلة والهزيمة، وإنه الاعتقاد بأنك لست على درجة مقبولة من الجودة أبدًا.

وأوضحت جين ميدلتون - موز في Shame and Guilt (العار والذنب): «العار المنهك هو تجربة عازلة تجعلنا نعتقد أننا وحدنا تمامًا، وفريدون في عدم محبتنا من قبل الآخرين، والعار المنهك هو حالة من كره الذات وخفض قيمة النفس، لا تقارن إلا بالقليل من الأشياء الأخرى، وإنه يجعلنا نشعر بأن الحياة تدعسنا، وأننا عاجزون تجاه ذلك الدعس».

وعلى الرغم من أنك قد تفهم ذهنيًّا أن الإساءة أو الإهمال لم يكن خطأك، فقد لا تعرف ذلك عاطفيًّا، وربما ما زلت تلقي اللوم على نفسك، ولا يستحق أي شيء فعلته على الإطلاق وأنت طفل أي نوع من الإهمال أو الانتهاك العاطفي أو الجسدي أو الجنسي الذي تعاني منه الآن، وإنك لم تبكِ كثيرًا لدرجة أن والدتك اضطرت في النهاية إلى تجاهل صرخاتك وتركك وحدك في سريرك ساعات وقتها، ولم تكن طفلًا متطلبًا جدًّا لدرجة أن والديك كان عليهما تجاهلك، ولم يكن لديك تلك الأنا المتضخمة لدرجة أنه كان على والدك «تنزيلك درجة أو اثنتين» بإخبارك أنك غبي، وإن ردود فعل والديك (أو غيرهم من المسيئين) كانت مسؤوليتهم وحدهم، ومن الأهمية بمكان أن تفهم ذلك.

حوّل عارك إلى غضب في محله

حتى لو لم يكن لديك والد معيّر، فإذا أنت أُهملت أو أسيء لك عاطفيًّا، فلا شك أنك عانيت من جرعات كبيرة من العار، وينبغي تحويل هذا العار إلى غضب؛ كي يكون بوسعك تحطيم المرآة التي يحدثها العار.

والغضب يدفع بالعار بعيدًا، وإن إطلاق غضبك إلى من أساء إليك، سيساعدك على التوقف عن لوم نفسك، وإن غضبك على من اعتدى عليك سيؤكد براءتك، وستكون القوة الحيوية للغضب متحركة في الاتجاه الصحيح: للخارج بدلًا من الداخل.

التمرين: رد العار إلى المسيء لك

1. اجلس بشكل مريح، وتنفس بعمق.

2. تخيل أنك تنظر إلى داخل جسدك، وابحث عن أي عار أو مشاعر سيئة قد تكون لديك هناك.

3. تخيل أنك داخل جسمك، وتقتلع كل تلك الأشياء المظلمة والقبيحة؛ كل ذلك العار ولوم الذات.

4. الآن تخيل أنك ترمي كل ذلك القبح المظلم على المسيء، حيث ينتمي.

5. افتح عينيك، وقم بحركة الرمي بذراعيك، وقل بصوت عالٍ في أثناء قيامك بذلك: «استعدْ عارك، فإنه ليس عاري، إنه عارك». افعل ذلك حتى تشعر بحقيقة ما تقول.

إضافة إلى إبعاد العار، يساعد الغضب أيضًا على الانفصال / عملية التفرد، التي سنناقشها لاحقًا في هذا الفصل، ويفرق الغضب بين الناس، وفكر في الأمر، فعندما تكون غاضبًا من شخص ما، فأنت لا تريد عادة أن تكون قريبًا منه، وفي الواقع، إذا كنت تنتبه لرسائل جسدك، ستلاحظ أنه عندما تكون غاضبًا من شخص ما، فإنك تعطيه ظهرك، أو يبتعد جسدك عنه، وقد تشعر بعدم الارتياح حتى للجلوس بجانب الشخص أو حتى أن يلمسك، ويساعد الغضب أيضًا على عملية الفصل؛ لأنه يمكّننا ويحفزنا على إحداث تغييرات، وإذا سمحت لنفسك أن تغضب من والديك لسوء معاملتهما لك، يمكن أن يمنحك ذلك الشجاعة لتبدأ في قطع بعض روابطك العاطفية غير الصحية معهما.

تجاوز مخاوفك من الغضب

قد تكون مترددًا في التعبير عن غضبك الصحيح تجاه والديك؛ لأنك خائف من غضبك الذي هو الأكثر تهديدًا وتخويفًا من كل عواطفنا، ولكن من المهم أن تدرك أن خوفك من الغضب تركَكَ سجين الماضي، خائفًا من الوقوف في وجه أولئك الذين أساؤوا إليك، وخائفًا من المضي قدمًا، وإذا استطعت التغلب على خوفك من الغضب، يمكنك أن تتخلص من مكانة الضحية، وترتقي إلى مرتبة الناجي،وقد تساعدك الاقتراحات الآتية:

- حدد أي خرافات لديك عن الغضب، وحقك في التعبير عن ذلك.
- حدد المعتقدات في عائلتك التي حالت دون التعبير عن الغضب.
- أسلوبُ منْ في الغضب قد اعتمدته؟ كيف أصبح هذا الشخص قدوة لك؟ ما مدى فعالية هذه القدوة؟

الغضب بحد ذاته ليس عاطفة سلبية؛ بل إن ما نفعله بغضبنا هو الذي يحدد إن كان سلبيًّا أم إيجابيًّا، فلو صببنا جام غضبنا على الأبرياء، يصبح الغضب سلبيًّا، وإذا احتفظنا بالغضب، وقلبناه ضد أنفسنا، فإنه يصبح أيضًا سلبيًّا، ولكن إذا وجدنا طرقًا بناءة للتنفيس عنه، وأماكن آمنة للتعبير عنه، فإنه يصبح قوة إيجابية في حياتنا، بحيث يُوجِد الطاقة، والتحفيز، والإصرار، والتمكين، والإبداع.

الغضب طاقة، إنه قوة محفزة يمكنها أن تمدك بالقوة لأن تشعر بعجز أقل، وبإطلاقه، ستجد أنك خلصت نفسك من التوتر الجسدي والعاطفي الذي استنفد طاقتك؛ الطاقة التي يمكنك استخدامها لتحفيز نفسك على التغيير، ويمكن أن يحفزك الغضب على رسم الحدود مع والديك اليوم والحفاظ عليها، وكذلك مع الأشخاص الآخرين في حياتك، وكلما عبرت عن الغضب، كنت أقل خوفًا منه، ويمكن للغضب أن يكون طريق نجاتك، فخذه.

التمرين: طرق بناءة وآمنة لتحديد غضبك والتعبير عنه.

1. اكتب كل الطرق السلبية العاطفية التي أثرت الإساءة أو الإهمال العاطفيين فيك، وقد يستغرق ذلك بعض التفكير وبعض الوقت، فاسمح لنفسك أن تشعر بغضبك المحق حيال معاناتك بهذه الطرق.

2. اكتب عن أي نقاط وصل يمكنك تأسيسها بين تدني مستوى احترام النفس لديك، وميلك إلى النقد الذاتي، وغضبك المكبوت.

3. اكتب عن أي نقاط وصل يمكنك إجراؤها، بين تجاربك في الاكتئاب، وغضبك المتواصل.

4. اكتب عن أي نقاط وصل يمكنك القيام بها، بين تجارب في القلق وغضبك المتواصل.

5. تحدث عن مشاعرك الغاضبة إلى شخص تثق به؛ شخص يستمع فقط ويفهم دون أن يحاول إنقاذك أو إخراجك من غضبك.

6. اكتب رسالة إلى الوالد أو مقدم الرعاية الذي أساء لك أو أهملك، معبرًا عن جرحك وغضبك، ولا تمنع نفسك، ودع نفسك تقول كل الأشياء السلبية البغيضة التي تدور في رأسك، فإن وظيفة هذه الرسالة هي التنفيس فقط، ولا تُعطِها إلى الشخص، ويمكنك اختيار الاحتفاظ بالرسالة أو تمزيقها أو حرقها.

7. قم بأداء دور غضبك، وأجرِ محادثة وهمية مع الشخص الذي أنت غاضب منه، وأخبر ذلك الشخص بماذا تشعر بالضبط، ولا تمسك أي شيء، فقد يساعدك على الأمر إلقاء نظرة على صورة الشخص أو أن تتخيله جالسًا على كرسي مقابلك، وإذا كنت لا تزال خائفًا من ذلك الشخص، تخيله مقيدًا ومكممًا، ولا يمكنه أن يؤذيك أو أن يقول لك أي شيء.

8. ابحث عن متنفس إبداعي لغضبك؛ فعلى سبيل المثال: لون الغضب الذي تشعر به عندما تفكر في المعاملة التي تلقيتها، واصنع تمثالًا طينيًّا لوالدك المؤذي أو المهمل، ومن ثم حطمه.

9. إذا كنت في حاجة إلى شيء مادي أكثر، عبر عن غضبك بالرقص، والصراخ في وسادة، أو اصرخ في الحمام (إذا كان بإمكانك القيام بذلك دون أن يسمعك أحد).

10. ابحث عن نشاط بدني يساعدك على التخلص من طاقة غضبك بطريقة آمنة، وأمثلة جيدة هي الجري، ولعب كرة السلة، أو الذهاب إلى قفص الضرب، واضرب بعض الكرات، وإذا كنت تميل إلى الشعور بالغضب المتفجر، تجنب الرياضات العدوانية أو التنافسية كالملاكمة أو المصارعة أو الهوكي؛ لأنها قد تعزز السلوك العدواني بدلًا من تنفيس الغضب، وبدلًا من ذلك، ابحث عن أنشطة بدنية تجعلك تشعر بالهدوء والاسترخاء، مثل المشي، والسباحة، أو الجري.

حدد المعتقدات السلبية الأساسية وواجهها

إذا قيل للطفل باستمرار: «أنت لست صالحًا»، ينتهي به الأمر إلى تصديق ذلك؛ وإذا قيل له: إنه لن يحقق أي شيء، فمن المرجح أنه سيكبر، ويثبت أن والديه على حق، ومن شبه المؤكد دائمًا أن الأطفال الذين أسيء إليهم أو حرموا عاطفيًّا سيتمثلون الرسائل الأبوية السلبية التي يتلقونها، وللقضاء على هذه الرسائل الداخلية السلبية، ينبغي تحديد وجودها بداية.

وينقل الآباء رسائل سلبية لأطفالهم بطرق مختلفة، إذ ينتقد بعضهم طفلهم أو سلوكه صراحة، وما تعليقات مثل: «أنت غبي» و"أنت مشروع خاسر» و"أنت محرج بالنسبة إلي» إلا أمثلة شائعة عن الرسائل التي يمررها الوالدان المسيئان عاطفيًّا.

تُنقل أنواع أخرى من المعتقدات السلبية والمنهكة بطرق أقل وضوحًا، فعلى سبيل المثال، ربما وصلت استجابة لرفض أو هجر عانيت منه عندما كنت طفلًا إلى قناعة ترى نفسك فيها أنك سخيف أو تعاني من عيوب، وإذا لم يعكس والداك قيمتك، ستجد صعوبة في رؤية قيمة في نفسك.

في حالتي، نقلت لي والدتي الاعتقاد الأساسي السلبي أنني لا أستحق الأشياء الجيدة، فكلما حدثت أشياء جيدة لي عندما كنت طفلة صغيرة، كانت والدتي إما تحذرني من أن شيئًا سيئًا سيحدث، أو ستفعل شيئًا ما يجعلني أشعر بالسوء.

وأقوى تجربة لهذه الرسالة حدثت عندما كنت في السنة الخامسة عشرة، وكنت في الصف العاشر، ولم تكن أول سنتين لي في المدرسة الثانوية جيدة جدًّا بالنسبة إلي، فلقد انتقلت من مدرسة أخرى، وما كنت أعرف الكثير من الناس، ولأننا كنا فقراء، ولم تعلمني والدتي كيف أعتني بنفسي، لم أبدُ جذابة كما ينبغي أن أكون، ولكن في سنتي الأولى كنت قد تعلمت قليلًا من دروس الاقتصاد

المنزلي، ومن مراقبة كيف ترتدي الأخريات ملابسهن، فبدأت بارتداء ملابس أكثر ملاءمة، وكونت بعض الصداقات الجديدة، فيكفي، في الواقع، أنني وصديقتي استطعنا صنع مائدة الغداء الخاصة بنا في الكافتيريا، ويُعدّ ذلك مكانًا آمنًا وسط الفوضى، وكنتُ أبلي بلاءً حسنًا في المدرسة، واكتسبت احترام بعض الأطفال الأكثر شهرة في فصولي، وعندما طلب اثنان من الطلبة الأقدم مني الانضمام إلى نادي YWCA (جمعية النساء الشابات المسيحيات) تشرفت بذلك، وكانت الأشياء تتحسن بالتأكيد.

وفي يوم بعينه، كنت أشعر بشعور رائع لا نظير له؛ إذ أثنت معلمتي في اللغة الإنجليزية علي أمام الفصل بأكمله؛ لبحث كنت قد كتبته، فقالت: إنني كاتبة رائعة، وإنني يجب أن أعتبر الكتابة مهنة لي بجدية، وأتذكر أنني شعرت بالفخر، ولقد احترمت تلك المعلمة كثيرًا، وإن مدحها لي أمام كل شخص أعطاني نوع التصديق الذي نادرًا ما تلقيته في حياتي، وبعد الانتهاء من دوام المدرسة في ذلك اليوم، انتُخبتُ رئيسًا لنادي YWCA، ومرة أخرى، كان ذلك توكيدًا لا يصدق بالنسبة إلي.

وأبحرت طوال الطريق إلى المنزل، مدعومة بأشكال الدعم والتصديق تلك، وعشت تجربة معلمتي في مدحي مرارًا وتكرارًا في رأسي، وشعرت بدفء وهج القبول والإعجاب من أفراد النادي، وكان ذلك يوم إجازة والدتي، ولذا دخلت الشقة متبخترة، مشتاقة لإخبارها بكل نجاحاتي؛ لا أتذكر ما قالته، وبالتأكيد لم تمدحني، ولم تخبرني بأي شيء إيجابي.

واتصلت بصديقتي المفضلة، وأخبرتها بما حدث في الصف، واستمررت في الشعور بالرضا عن نفسي إلى بقية وقت ما بعد الظهر وحتى المساء، ولا أعرف كيف كنت أتصرف، ولكن من الواضح أن والدتي لم تحب ذلك، وكل ما أتذكره هو أن والدتي التي كان جالسة على الأريكة تشرب الجعة، قالت لي: «إنك تعتقدين حقًّا أنك تساوي أي شيء، أليس كذلك؟» صَمَتُّ، ولم أعرف عن ماذا كانت تتحدث. «تعتقدين حقًّا أنك شيء؛ لأن معلمتك أثنت عليك، ولأنك رئيسة ناديك الغبي. حسنًا، دعيني أقول لكِ شيئًا، دعيني أخبرك من أنت حقًّا» وقالت بنبرة ساخرة: «أنت بنت غير شرعية، فلقد كنت طفلة غير مرغوب فيها، لقد دمرت حياتي».

وقفتُ مصدومة، فلا أفهم ماذا كانت تقول لي، ولكني شعرت بالجرح من كلماتها، ورنّت كلمة غير شرعية في أذني، ففي تلك الأيام، في منتصف الستينيات، أن تكون طفلًا غير شرعي فذلك معيب وعار جدًّا، وأتذكر أنني شعرت وكأنني سأموت، وتلك المشاعر المؤذية تخيم علي، وكأنها سحابة مظلمة.

غصت في الأريكة، بينما تابعت والدتي تخبرني، لأول مرة، حقيقة أبي وولادتي، ولم تكن والدتي متزوجة والدي عندما حملت بي، ففي الواقع، كانت لا تزال متزوجة شرعًا من رجل آخر على الرغم من أنها هجرته، ولم تخبر والدي عني أبدًا، ولكنها غادرت المدينة بمجرد اكتشافها أنها كانت حاملًا، وفي اللحظات التي تلت ذلك، تغير مفهومي الكامل عن ذاتي، فلطالما شعرت بالفرق، وأنني

أقل من الآخرين؛ لأنه لم يكن لدي أب، ولأن والدتي كانت أكبر سنًّا بكثير من الأمهات الأخريات، ولأننا كنا فقراء للغاية أيضًا، ولدى الآن سبب آخر لأشعر بعدم الكفاءة: كنت غير شرعية، ومع أنني شعرت دائمًا أنني غير مرغوبة ومذنبة حيال وجودي، فالآن تم تأكيد ذلك، فقد كنت غير مرغوبة، ودمرتُ حياة والدتي، وغني عن القول: إن المشاعر الطيبة التي شعرت بها حيال الاعتراف بي في ذلك اليوم اختفت تمامًا، ومع أن والدتي لم تصفعني جسديًّا في وجهي هذه المرة، إلا أنني شعرت بصفعي بدرجة جعلتني أشعر «بقيمتي الحقيقية».

وكان للمقارنة بين أحداث ذلك اليوم تأثير عميق في، ولم أستطع سنوات عدة الإحساس بالفرح أو الشعور بالنجاح دون الخوف من أن شيئًا سيئًا سيحدث لي؛ بمعنى أنني سوف أتعرض للصفع، وأعود لحجمي الطبيعي.

وأتذكر بوضوح ذلك اليوم الذي تمكنت فيه أخيرًا من التخلص من الخوف من أن شيئًا سيئًا سوف يحدث لي في كل مرة كانت تغمرني مشاعر الفرح، وكان ذلك قبل نحو خمسة عشر عامًا، حيث كنت أقود سيارتي عائدة من العمل إلى المنزل، وكنت أشعر بالرضا عن العمل الذي قمت به في ذلك اليوم مع المراجعين، وأدركت أن حياتي كانت تسير على ما يرام حقًّا، حيث إنه لأول مرة منذ مدة طويلة لم أكن مثقلة بمشكلة من المشكلات، ففجأة سيطرَ علي خوف مرعب، وعرفت بمنتهى السهولة أن شيئًا سيئًا كان سيحدث لي، ولكن بعد ذلك بدأ شعور آخر يتسلل ببطء إلى وعيي، وسمعت صوتًا في رأسي يقول: «لا، لن يحدث شيء سيئ، فلأنك سعيدة الآن لا يعني أن شيئًا سيئًا سيحدث» فواصلت قيادتي السيارة إلى المنزل وأنا متحررة تمامًا من الخوف الذي كان سيطبق علي في العادة، وحرة في الشعور بالرضا الذي كنت أحس به.

ولم يكن ذلك نهاية القصة، فقد واصلت سنوات عدة القتال مع نسخة أخرى من هذه المشكلة؛ فبدلًا من الخوف بوعي من أن شيئًا سيئًا سيتبع دائمًا شيئًا جيدًا، كان لدي ميل لفعل شيء ما لإيذاء نفسي كلما حدث شيء رائع لي، فعلى سبيل المثال، بدأت منذ عدة سنوات أكافئ نفسي برسالة كل أسبوعين، ولكن بعد أن اعتنيت بجسدي بالشكل الصحيح، وبدأت الشعور أنني في حالة جيدة، ولاحظت أنني بدأت الأكل كثيرًا ليلًا، وغالبًا ما «صفعت نفسي» بالطريقة نفسها التي صفعتني بها أمي في ذلك اليوم الرهيب.

وإن رسائل الوالدين السلبية كتلك التي تلقيتها من أمي تجعلنا نطور معتقدات أساسية معينة عن الحياة وعن أنفسنا، بما في ذلك افتراضات أساسية حول قيمتنا في العالم، ويمكن أن تحدد المعتقدات الأساسية عن نفسك إلى أي درجة تتصور نفسك جديرًا وكفئًا ومحبوبًا وآمنًا وقويًّا وواثقًا من نفسك، وإن المعتقد الأساسي الذي طورته من تجاربي مع أمي هو أنني لا أستحق الأشياء الجيدة، ففي نهاية المطاف، مرددة كلمات أمي: «من كنت أعتقد أنني كنت؟» لوّن هذا الاعتقاد تصوراتي عن نفسي إلى درجة متطرفة، حيث إنه كلما حدث شيء جيد بالنسبة إلي، قمت على الفور بتخريبه بطريقة ما.

أمثلة على معتقدات سلبية أساسية

يمكن أن تستمر المعتقدات السلبية وأنماط التفكير السلبية في التأثير في هويتك ومفهومك عن ذاتك ما لم تعمل بوعي على تغييرها، ففي الفصل الثاني، وضعت قائمة بالمعتقدات الشائعة التي أنشأتها سبعة أنواع من الآباء المسيئين عاطفيًّا، وفيما يلي بعض الأمثلة الأخرى الشائعة عن أنماط التفكير لدى الأشخاص المحرومين و/ أو المساء إليهم عاطفيًّا، فقد وضعت المعتقدات الأساسية التي تدعم أنماط الأفكار هذه بخط مائل، وضع إشارة حيال أي من المعتقدات السلبية التي تنطبق عليك.

1. لا أستطيع الوثوق أبدًا أن أي شيء جيد سيستمر؛ فإما أنه سينتهي أو يغيب، والناس ليسوا جديرين بالثقة ولا الحياة أيضًا، فكلاهما سيخيب ظنك، ويخذلك.

2. ليس لدي سيطرة على حياتي أو ما يحدث لي، فعلي فقط أن أقبل كل ما يحدث، وأحاول الاستفادة منه قدر الإمكان، وإن ما قلته أو فعلته لم يوقف والديَّ أبدًا (أو غيرهما من مقدمي الرعاية) من الإساءة إلي، فلا شيء أقوله أو أفعله يُحدث فرقًا، فلماذا أزعج نفسي؟

3. أنا عاجز عن إحداث أي تغييرات في حياتي، وكنت ضحية في طفولتي، وسأكون ضحية دائمًا.

4. أنا المسؤول عن الألم الذي أشعر به وعن مشكلاتي، ولو لم أفعل أشياء تُغضب والديّ أو قمت بأشياء غير صحيحة، لما كنت عوقبت.

5. إن الوقت الوحيد الذي أشعر فيه بالرضا عن نفسي هو عندما أعطي الآخرين، أو أساعد الآخرين، فالقيمة الوحيدة التي لدي هي ما يمكنني فعله للآخرين.

6. لا أستطيع أن أكون حازمًا؛ لأن الآخرين عندها لن يحبوني، وإذا رفعت صوتي حيال ما أحتاج إليه، فسيفكر الآخرون أنني أناني.

7. لا ينبغي أن أخبر أي شخص أبدًا عندما أشعر بالأذى أو بخيبة الأمل أو بالغضب؛ لأنني سأجعل الشخص الآخر يشعر بالأذى أو الغضب، وإنني مسؤول عن مشاعر الآخرين.

8. لا يجب أن أتحدث أبدًا عما يدور في عائلتي؛ لأنني سأكون خائنًا، وينبغي الاحتفاظ بالأسرار وعدم التحدث عنها أبدًا، حتى مع أفراد الأسرة الآخرين.

9. لا أستطيع أن أثق في تصوراتي؛ إذ يخبرني والداي دائمًا أن ما اعتقدته كان خطأ.

إن المعتقدات الأساسية عن نفسك هي أساس احترامك لذاتك؛ فإنها تملي عليك إلى حد كبير ما يمكنك، وما لا يمكنك فعله، وبعبارة أخرى: إنها تشكل أساس القواعد التي تعيش حياتك بها،

وعمومًا، فإن المعتقدات الأساسية السلبية تملي عليك ما لا يمكنك فعله؛ فعلى سبيل المثال: «لا ينبغي حتى أن أزعج نفسي بالحصول على هذه الوظيفة؛ لأنه لن يرغب أحد في توظيفي؛ لأنني لا أجيد التواصل الجيد». ومن ناحية أخرى، تشجعك المعتقدات الأساسية الإيجابية على توكيد قدراتك، كما في «أعلم أنه يمكنني اجتياز هذه الدورة؛ فأنا ذكي وقادر على تعلم حتى المفاهيم الصعبة إذا ركزت عليها».

وتجعلنا الرسائل الأبوية السلبية أيضًا مهيئين لأن يكون لدينا توقعات غير معقولة عن أنفسنا والآخرين، ففي حالتي، كنت أرغب بشدة في موافقة الآخرين (ولا سيما والدتي) ووصلت إلى الاعتقاد إن كنت «جيدة» بشكل استثنائي، فسأحصل أخيرًا على تلك الموافقة، فقد أدى بي ذلك إلى أن يكون لدى توقعات غير معقولة عن نفسي من حيث كم كان علي أن أعمل بجد كي أكون شخصية جيدة، وفي تحقيق النجاح.

التمرين: معتقداتك الأساسية

1. فكر في الطريقة التي عاملك بها والداك وأنت طفل، وبناء على هذه المعاملة، ما هي المعتقدات الزائفة والتوقعات غير المعقولة عن نفسك وعن الحياة التي تعتقد أنك طورتها؟ إن إكمال الجمل الآتية سيساعدك على أن ترى بشكل أوضح.

عندما والدي .... («تجاهلني»، «انتقدني»)، قادني ذلك إلى الاعتقاد أنني .... («غير مهم»، «أنا غير كفء»).

2. استمر في إكمال هذه الجملة؛ حتى تستنفد كل إجاباتك:

عندما والدي .... قادني ذلك إلى تصديق أنني ....

3. الآن أكمل الجملة الآتية، ومرة أخرى استمر حتى تستنفد كل استجاباتك.

عندما كانت والدتي .... («توقعت الكثير مني»)، قادني ذلك إلى .... («توقع الكثير من نفسي»).

4. ضع في قائمة المعتقدات التي طورتها بسبب معاملة والديك عندما كنت تكبر، مستخدمًا إجاباتك من تمرين إتمام الجمل والأمثلة السابقة عن المعتقدات السلبية.

5. ضع في قائمة منفصلة التوقعات غير المعقولة التي لديك، اعتمادًا على طريقة معاملة والديك لك وتجارب طفولتك المبكرة.

إن تحديد هذه المعتقدات الخاطئة والتوقعات غير المعقولة هي الخطوة الأولى لاقتلاعها من عقلك، وإذا كنت لا تزال غير متأكد فيما يتعلق بمعتقداتك الخاطئة وتوقعاتك غير المعقولة، سيساعدك الواجب في نهاية الفصل على ذلك.

قد يبدو لنا أن معتقداتنا السلبية وتوقعاتنا غير المعقولة عن أنفسنا وعن الحياة مغروسة في أدمغتنا بشكل دائم، وأن تغيير أذهاننا حول هذه المعتقدات السلبية أقرب إلى المستحيل، ولكن الحقيقة هي أنه من الممكن تغيير حتى أكثر المعتقدات السلبية وغير الصحية والتدميرية، وسيقدم لك الفصلان اللاحقان المزيد من التدريبات والأنشطة التي ستساعدك على هذه العملية.

قد يستغرق تغيير معتقداتك الأساسية قدرًا كبيرًا من الوقت والجهد، ولكنه بالتأكيد يستحق ذلك، وبالقيام بذلك، ستتمكن من تغيير نظرتك عن نفسك والعالم بطريقة مهمة، وقد كتبت في وقت سابق عن كيف أن وجود والدين مسيئين عاطفيًّا يشبه النظر إلى نفسك في مرآة بيت المرح (تعدّ المرآة

المشوهة، أو مرآة المنزل الترفيهي، أو مرآة الكرنفال من عوامل الجذب الشهيرة في الكرنفالات والمعارض، وبدلًا من مرآة مستوية عادية تعكس صورة معكوسة مثالية، فإن المرايا المشوهة هي مرايا منحنية، وغالبًا ما تستخدم أقسامًا محدبة ومقعرة لتحقيق التأثير المشوه)، ما يجعلك ترى نفسك بطريقة مشوهة، وإن التخلص من المعتقدات السلبية الأساسية عن نفسك يشبه استبدال مرآة بيت المرح بواحدة غير مشوهة، وبدلًا من رؤية نفسك على شكل وحش صغير، سترى نفسك بالحجم الطبيعي والمتناسب.

حقائق الأسبوع النفسية

• غالبًا ما يكون سبب مشكلات تدني احترام الذات، وضعف صورة الجسد الرسائلَ الأبوية السلبية المنقولة بالإساءة أو الإهمال أو الاختناق العاطفي.

• إن البديل الحقيقي الوحيد للحكم على الذات هو معرفة حقيقة هويتك، وإذا كان لديك اعتقاد عميق بأن لا قيمة لك، يجب أن تكتشف من أين جاء هذا الاعتقاد، ولماذا تعتقد أنه صحيح؟

واجب علاج المرآة # 5 :
مذكراتك الشفوية اليومية

ابدأ هذا الأسبوع بالاحتفاظ بمذكرات شفوية تسجل فيها أقوالك الذاتية أو حديثك الداخلي متى شعرت بالغضب أو الحزن أو الاكتئاب أو الذنب، وما إلى ذلك، وسيكون صعبًا بلا شك في البداية أن تلاحق نفسك في فعل التفكير في الأفكار السلبية؛ لأنها غالبًا ما تكون متأصلة جدًّا، وقد يساعد إن حاولت تحديد المواقف التي يكون فيها احترامك لذاتك منخفضًا جدًّا، مثل عندما تشعر أنك غير كفء أو غبي أو غير جذاب على نحو خاص، وسيساعدك حمل يومياتك الشفوية على تسجيل مشاعرك وأقوالك الذاتية في أثناء حدوثها مباشرة في ذهنك، وصِف الموقف («ذهبت إلى اجتماع لأرباب العمل، ولم يقترب مني أحدث للتحدث»)، وأقوالك الذاتية: («إنك سمين جدًّا، ولا يريد أحد التحدث إليك»)، وكيف تشعر بسبب الموقف («القبيح»). وإليك ما قد تبدو عليه صفحاتك الذاتية الشفوية:

التاريخ: 25 أيلول.

الموقف	قولك	الشعور
لم يُعجب رئيسي بتقريري	إنني غبي؛ فدائمًا ما أخلط الحابل بالنابل	غير كفء
لم أكن قادرًا على الانتصاب (القضيب)	«إنك لست رجلًا»	غير مناسب
قفلت السيارة والمفاتيح بداخلها	يا لك من أحمق، ستنسى رأسك لو لم يكن متصلًا برقبتك!	لا قيمة لك

6 الانفصال عاطفيًّا عن والديك

عندما أقول: «أنا» أعني شيئًا فريدًا تمامًا، فلا ينبغي الخلط بينه وبين أي شخص آخر.

أوغو بيتي

Ugo Betti

لا يوجد وجع أشدُّ فتكًا من السعي إلى أن نكون أنفسنا.

يفغيني فينوكروف

Yevgeniy Vinokurov

كان من المفترض أن أصبح نسخة عنها لو صُنّعتُ وفقًا للخطة؛ دُربت على تكرار حياتها، حيث تصبح البنت زوجة، ومن ثم أمًّا. أحمل مخاوفها وقيودها في سلاسل حول معصمي وكاحلي. قُولب جسدي أولًا بجسدها، ومن ثم بالكلمات التي لفتها حول مشاعري.

لويز. م. وايزتشايلد

Louise M. Wisechild,

The Mother I Carry

إن أحد الأسباب الأساسية في استمرار البالغين الذين أُهملوا أو أُسيء لهم عاطفيًّا وراء اتباع معتقدات والديهم السلبية هو أنهم ما زالوا مرتبطين بهم عاطفيًّا جدًّا، ولم يكملوا عملية التفرد، فالتفرد هو فعل أن يصبح المرء شخصًا منفصلًا ومستقلًّا عن والديه وعائلته، ويميل أولئك الذين يعانون من تاريخ من الإهمال أو الإساءة إلى البقاء مرتبطين بعائلاتهم الأصلية بدافع الرغبة اليائسة في الحصول على ما لم يحصلوا عليه عندما كانوا أطفالًا؛ ولكن الحقيقة المحزنة هي أن معظمنا لن يحصل من آبائنا على ما فاتنا في الطفولة، فنحن في حاجة إلى قبول أنه يتعين علينا أن ننمو، حتى لو أننا لا نشعر بأننا مستعدون عاطفيًّا للقيام بذلك.

ربما عملت بجد لتكون مختلفًا عن والديك، وربما كنت بمفردك مدة لا بأس بها من الوقت، ولكن هذا لا يعني أنك أصبحت منفصلًا عنهم عاطفيًّا، ويتطلب الأمر أكثر من مجرد التقدم في السن - يتطلب ذلك نضجًا عاطفيًّا، وجهدًا واعيًا من جانبك.

في العائلات السليمة، يحدث الانفصال العاطفي طبيعيًّا وتدريجيًّا؛ إذ يبدأ خلال مرحلة التقارب المشار إليها سابقًا (من سنتين إلى أربع سنوات)، عندما يكتشف الطفل لأول مرة أنه منفصل عن والديه، وفي هذه المدة، من الضروري أن يمر الطفل بتجارب تثبت قدرته على الانفصال من دون الشعور بالتخلي عنه، وعلى الرغم من أن الطفل لديه حاجة متزايدة لإيجاد مكانه الخاص في العالم، إلا أنه لا يزال في حاجة إلى رعاية جسدية من والديه، وكذلك في حاجة إلى من يحبه.

ولكن في بعض الأحيان، يواجه الآباء وغيرهم من مقدمي الرعاية أوقاتًا صعبة في السماح بكل من الاستقلالية والتبعية على حد سواء، فعلى سبيل المثال، ماري فضلت اللعب بمفردها، وقضاء الكثير من الوقت في غرفتها بدلًا من الجلوس مع العائلة ليلًا ومشاهدة التلفاز، وكان ذلك يؤذي مشاعر أمها؛ ولأن والدتها أخذت الأمر على محمل شخصي، وشعرت أن ماري كانت ترفضها (كما يحدث غالبًا مع الآباء الخانقين عاطفيًّا)، نأت بنفسها عن ابنتها في كل مرة دخلت ابنتها عليها غرفتها ليلًا، وبالقيام بذلك، أرسلت والدة ماري لها رسالة مفادها أنه لم يكن مقبولًا لها أن تفصل نفسها عنها.

ولا يشعر بعض الآباء بالراحة إلا عندما يكون أطفالهم تابعين أو محتاجين، وقد يثبطون أي علامات على الاستقلال عندهم، وأشدّ ما ينطبق ذلك على الوالدين الخانقين عاطفيًّا أو المصابين بسفاح المحارم، فعلى سبيل المثال، عندما يبدأ الطفل في المشي أو استكشاف العالم، سوف يستجيب الوالد السليم بما يناسب من الدعم والتشجيع، ويمدح كل نجاح صغير، ولكن من الناحية الأخرى، قد يستجيب الوالد القلق أو غير الآمن بتثبيط جهود طفله، بالتجاهل، أو بالتخلي عنه.

والمراهقة هي مرحلة أخرى من النمو المتسارع، والدفع من أجل الاستقلال، وخلال هذه المرحلة المضطربة عادة، يكون معظم المراهقين متمردين للغاية، ويصرون على القيام بأشيائهم بطريقتهم الخاصة، ويرفضون اقتراحات والديهم وقيمهم، وأحيانًا قواعد انضباطهم، فإنهم يغضبون، من دون أي سبب واضح، من آبائهم ويلومونهم عن أي شيء، وكل ما يحدث خطأ في حياتهم، وإن ذلك، في الواقع، أمر صحيّ؛ لأن الغضب يساعد المراهقين على الانفصال عن والديهم، واكتشاف هويتهم الخاصة.

ولسوء الحظ، لا يمر الأطفال المهملون أو المساء إليهم عاطفيًّا، في كثير من الأحيان، بمرحلة مراهقة صحية، وغالبًا ما يكونون خائفين جدًّا من والديهم، أو خائفين جدًّا من الرفض إن تمردوا على قيم والديهم، وغالبًا ما ينشغلون كثيرًا بمحاولة كسب موافقة والديهم، وحب العمل على تطوير هوية منفصلة عنهم، وغالبًا لا يريد الآباء المسيئون لأطفالهم الانفصال، أو أنهم يفتقرون إلى المهارات التي تساعدهم على الانفصال بطريقة صحية.

كيف تنفصل عاطفيًّا عن والديك، وتكمل عملية التفرد إذا لم تقم بذلك بعد؟ كيف تستبدل مرآة والديك المشوهة، بمرآة أكثر دقة؟ قد يشمل الانفصال العاطفي عنهما أيًّا أو كلًّا مما يلي: تزويد نفسك بالتشجيع والدعم اللذين لم تتلقَّهما من والديك، والتعبير عن الغضب الذي كنت خائفًا من التعبير عنه،

والاعتراف باحتياجاتك غير المحققة، ومواجهة حقيقة أن وقت تلبية هذه الاحتياجات من قبل والديك قد انتهى، ويتضمن الحزن على كل الوجع والرفض والهجر، والخيانة التي تعرضت لها على يد والديكأو مقدمي العناية الآخرين.

ويشمل التفرد أيضًا حل علاقتك مع الوالدين بطريقة واعية بدلًا من إعادة تمثيل العلاقة مع الآخرين دائمًا، وبالتحديد زوجتك وأطفالك، وتتمثل إحدى الطرق، التي يستخدمها البالغون الذين تعرضوا لسوء المعاملة أو الإهمال وهم أطفال، في إيجاد الشعور الخاطئ بالاتصال بوالديهم، بتكرار بشكل لا واعي بحياتهم، وإذا فعلوا ما فعله آباؤهم، فلا ينبغي أن يشعروا بالانفصال عنهم، ويبدو الأمر كما لو أنهم يعيشون حياة والديهم بدلًا من حياتهم الخاصة، وبهذه الطريقة، لا يجب أن ينفصلوا أبدًا، ويتحملونمسؤولية حياتهم.

التعلق السلبي

يواجه كثير من الناجين صعوبة بالغة في الاعتراف بالإساءة، أو الإهمال الذي عانوا منه على أيدي والديهم، ووقتًا أشدّ صعوبة إن هم أغضبوهما، ومردُّ ذلك جزئيًّا؛ لأنهم لا يريدون مواجهة الحقيقة والخروج من حالة الإنكار، ولكن أيضًا لأنهم متعلقون جدًّا بوالديهم، والتعلق السلبي هو مصطلح يستخدم في علم النفس لوصف اعتماد غير صحي على شخص آخر؛ كي يعترف بعض الناس بما تعرضوا له من قِبل آخرين، فهم في حاجة إلى تطوير هوياتهم الخاصة بشكل منفصل عن هويات الوالدين (أو غيرهم من المسيئين).

نظل متعلقين سلبيًّا بوالدينا بالطرق الآتية:

- بالاستمرار في إنكار الطريقة التي عاملونا بها.
- بحجب غضبنا عن معاملتهم المسيئة أو المهملة.
- باعتماد قيمهم ومعتقداتهم بالكامل من دون أي تحليل أو سؤال.
- بتكرار سلوكهم، وأن نصبح مثلهم تمامًا.
- بمحاولة أن نكون عكسهم تمامًا.
- بالعمل الجاد لعدم إغضابهم أو المخاطرة بهجرهم لنا.
- بالقيام عمدًا بأشياء تغضبهم أو تربكهم.
- بعدم وضع حدود وقيود صحية معهم.

ستساعدك المعلومات والاقتراحات الآتية على مجابهة الطرق التي بقيت فيها متعلقًا سلبيًّا بوالديك.

أعلن استقلالك

لقد بدأت إعلان استقلالك، عندما بدأت في مواجهة الحقيقة حول والديك، وأفراد الأسرة الآخرين، والدور السلبي الذي أداه سلوكهم في حياتك، وعندما بدأت نفخ الروح بهذا الاعتراف بالتعبير عن غضبك المحق، تسارعت عملية الفصل العاطفي، وإن وقوفك في وجه والديك والقول: لا، لهما (ربما لأول مرة) هي طرق أخرى للإعلان عن استقلالك عن والديك وطرق عملهما، وقد يكون

ذلك مبهجًا ودافعًا قويًّا، وسيمكنك من معرفة مدى اختلافك عن الأشخاص الذين توحدت معهم وأنت طفل، وكم أنت مختلف عن المرآة التي أسقطوها عليك.

وعلى أية حال، لا ينطوي إعلان استقلالك على إنكار تأثير والديك العاطفي فيك، وبإنكار دور والديك في تشكيل شخصيتك، فإنك تجازف بإنكار جزء من نفسك، ومن المحتم أنك ستأخذ كثيرًا من صفات والديك، فقبل كل شيء، إن تأثيرهما فيك، وراثيًّا وبيئيًّا، هو التأثير الأكثر عمقًا الذي ستختبره على الإطلاق، ويتضمن الانفصال الاعتراف بمدى تشابهك بوالديك، وكم أنت مختلف عنهما؛ لأن كثيرًا من السمات التي ورثتها عن والديك هي بلا شك إيجابية للغاية.

ويقضي بعض الناس معظم حياتهم في محاولة يائسة كي يكونوا مختلفين عن أحد والديهم أو كليهما، ومن المفارقات أن أولئك الذين يعملون جاهدين ليصبحوا مختلفين هم في الواقع متعلقون عاطفيًّا بوالديهم كأولئك الذين يحاولون تقليدهم، وإن تركيزهم على الاختلاف عن والديهم يمكن أن يمنعهم، في الواقع، من أن يصبحوا أنفسهم، وبتركيزك الكثير من الطاقة كي تكون مختلفًا عن والديك، فإنك تهدر قدرًا من طاقة اكتشاف حقيقة نفسك.

التمرين: الجيد والسيئ

1. ضع قائمة بكل الصفات التي تشعر أنك تشبه والديك بها.

2. ضع قائمة بكل الصفات التي تشعر أنك مختلف عن والديك بها.

3. صف شعورك تجاه هاتين القائمتين، فهل تشعر بالقلق من كثرة أوجه التشابه الموجودة؟ هل تشعر بالفخر نتيجة هذه الاختلافات؟

اطرح أسئلة عن قيم والديك ومعتقداتهما

لا يتعين عليك تبني قيم والديك أو معتقداتهما تلقائيًّا، ولا سيما إذا كانت تسهم في إهمالك أو الإساءة إلى نفسك، ففي الواقع، يمكنك أن تكون أول فرد في عائلتك يطرح أسئلة عن القيم والمعتقدات التي اعتُبرت حتى الآن صحيحة، من دون أي سؤال، وسيساعدك التمرين الآتي على البدء:

التمرين: معتقدات والديك / معتقداتك

1. ضع قائمة بمعتقدات والديك وقيمهما التي تتفق معها.

2. ضع قائمة بالمعتقدات والقيم التي لا توافق عليها.

3. لاحظ أي المعتقدات والقيم عند والديك التي تؤدي إلى إهمال الذات أو الإساءة إليها.

4. ما هي القيم والمعتقدات في البند الثالث التي اعتمدتها بنفسك؟

ضع حدودًا وقيودًا صحية

إذا استمررت في خضوعك لسيطرة والديك أو تلاعبهما بك، أو إذا كنت لا تزال تعتمد عليهما بشكل كبير، فستحتاج إلى وضع حدود وقيود كي تميز نفسك عنهما، فقد يكون مؤلمًا رؤية ألم والديك، وخيبة أملهما عندما تبدأ بالقول لهما: لا، لا، لن تفعل كما يقترحان، ولن تكون عبدًا أصمَّ أبكمَّ بعد الآن؛ لا، ولن تصبح ما أراداه لك أن تصبح، فقد تخشى أن يقولا: «في هذه الحالة، الله معك، وإلى غير رجعة» ردًّا على إظهارك لاستقلاليتك، فحقيقة، قد يصبح والداك غاضبين جدًّا في البداية، عندما تبدأ في رسم حدود وقيود معهما، وقد يصبحان مهينين، أو مريرين أو مهددين عندما تقف في وجههما، وتخبرهما بأنك ستتولى شؤون حياتك بطريقتك، ولكن لا تسمح لردود الفعل هذه أن تبعدك عن طريقك الصحيح.

أكمل عملك غير المكتمل

يمكن أن يشمل إتمام عملك غير المكتمل مع والديك أو غيرهما أيًّا من العناصر الآتية أو كلها: التعبير عن غضبك وتجاوزه، ومواجهة المسيئين لك، وحل علاقتك، والتسامح.

تجاوز غضبك

الاستياء هو النوع الأكثر شيوعًا عن الأعمال غير المكتملة، وعلى الرغم من أنه من الطبيعي والعادي أن تشعر بالاستياء (الذي يترجم إلى غضب) تجاه والديك، عليك تجاوز غضبك إذا كنت ستنفصل عنهما عاطفيًّا، وعندما نظل غاضبين من شخص ما، فنحن نبقى مرتبطين به عاطفيًّا بطريقة سلبية جدًّا، ونستمر في الشعور بأننا ضحيته، ونهدر كمية هائلة من الطاقة في لومه، في حين أن الغضب أمر طبيعي، وعاطفة صحية عندما يتم تنفيسها بشكل صحيح، فإن اللوم هو تجربة سلبية ضائعة، وإن الفرق بين الغضب واللوم هو أن اللوم يبقيك عالقًا في المشكلة، في حين أن تنفيس غضبك بطريقة بناءة، يمكنك من حل المشكلة.

وإذا لم تنجح في التعامل مع غضبك تجاه المسيئين لك، ارجع إلى التمرين المقدم سابقًا في الفصل الخامس المتعلق بتحديد غضبك، وتنفيسه بشكل بناء.

أشكال المواجهات

لمواجهة والديك أو غيرهما من المسيئين فوائد عدة، فقد تساعدك على الانفصال العاطفي عن الأشخاص الذين ما زال لديك معهم اتصال عاطفي غير صحي، وتساعدك على حل المشكلة أو إنهاء العلاقات التي أشد ما تعاني منها (مع والديك أو أشقائك، أو غيرهم من المسيئين).

وتمكّنك مواجهة الأشخاص الذين يؤذونك من استعادتك لقوتك، وتثبت لنفسك أنك لن تسمح لأي شخص بعد الآن أن يخيفك، أو يسيطر عليك، أو يسيء معاملتك، وإنها توفر فرصة لوضع الأمور في نصابها، وإيصال ما تحتاج إليه من الآن فصاعدًا، وإنها تمنح الشخص الآخر فرصة أخرى للتعويض والتعامل معك بطريقة أفضل الآن.

والمواجهة هي طريقة لقول الحقيقة، والوقوف في وجه أولئك الذين أساؤوا إليك، وإخبارهم كيف أساؤوا إليك، وكيف تشعر تجاههم، وإنها ليست هجومًا وليس مقصودًا منها التخلص منهم، وإنها

ليست مجادلة، وليس الغرض منها تغيير الناس الآخريين، أو إجبار شخص ما على الاعتراف بأنه كان مخطئًا في طريقة تعامله معك.

وتختلف المواجهة عن تنفيس غضبك، ومع أنه يمكن لمواجهتك أن تتضمن التعبير عن غضبك جنبًا إلى جنب مع مشاعر أخرى، فمن المهم عامة أن تكون قد نفست قدرًا كبيرًا من غضبك بطرق بناءة قبل مواجهتك؛ لأن ذلك سيمكنك بشكل أفضل من التعبير عن مشاعرك بطريقة قوية وواضحة وواثقة، وستكون أيضًا أقل عرضة للانفجار أو فقدان السيطرة، ويُوصَى بشدة أن تكتب (رسالة غضب) قبل أن تقوم بالمواجهة؛ إذ تمكنك هذه الرسالة من استخلاص مادة موضوع مواجهتك.

وتدرب على المواجهة بكتابتها أو تسجيل حديثك، أو مجرد التحدث بصوت عالٍ، ويمكنك التدرب مع صديق أو معالج، واستخدم الصيغة الآتية بوصفها دليلًا؛ فيمكنك بعد ذلك اختيار وانتقاء النقاط التي ترغب في تضمينها في مواجهاتك الحقيقية.

1. ضع قائمة بالسلوكات المهينة أو المسيئة التي مارسها هذا الشخص عليك.

2. اشرح كيف كان شعورك نتيجة هذه السلوكات.

3. ضع قائمة بآثار هذه السلوكات فيك، عندما كنت طفلًا وبوصفك رجلًا بالغًا، وكيف تأثرت حياتك.

4. ضع قائمة بكل ما تريده من هذا الشخص وقتها.

5. ضع قائمة بما تريده من هذا الشخص الآن.

وهناك طرق عدة لإجراء المواجهة: المواجهة وجهًا لوجه، أو بالهاتف، أو بالبريد الإلكتروني، والمواجهات وجهًا لوجه هي الأكثر فائدة، ولكنها غير ممكنة أحيانًا بسبب بعد المسافة؛ أو لأنك غير مستعد لرؤية الشخص حضوريًّا، واختر الطريقة التي تناسب احتياجاتك، وثق بالتي اخترتها على أنها سوف تنجح.

قبل أن تختار مواجهة الشخص حضوريًّا، فكر في الآتي:

1. قرر ما إذا كنت ترغب في اصطحاب شخص ليدعمك، وإذا كنت تخشى العنف أو فقدان السيطرة، وقد تحتاج إلى وجود طرف ثالث، حتى إن كان ما تخشاه هو غضبك أو فقدانك للسيطرة.

2. ضع بعض القواعد الأساسية للمواجهة، وحدد كيف ستعبر عن ذلك لوالديك، وإليك بعض الأمثلة: «أريدك أن تسمعني قبل أن ترد»؛ «أريدك ألا تقاطعني أو تمنعني عن الكلام حتى أنتهي»؛ «لا أريدك أن تدافع أو تبرر أو تسوغ، فقط استمع، وستكون لديك فرصتك للرد لاحقًا».

3. حتى إذا وافق الشخص على قواعدك الأساسية، كن مستعدًّا لأي مما يلي، في أثناء المواجهة وبعدها:

الإنكار: «لا أتذكر»، «لم يحدث ذلك أبدًا»، «أنت تبالغ بذلك»، «أنت تكذب».

اللوم: «لقد كنت طفلًا متطلبًا جدًّا»، «كان علي فعل شيء للسيطرة عليك»، «أنت أردت ذلك - لقد جئت إليّ»، «لماذا لم تخبرني؟».

التبريرات: «لقد بذلت قصارى جهدي»، «كانت الأشياء حقًّا قاسية»، «حاولت التوقف عن الشرب، لكني لم أستطع»، «كنت خائفة أن تترك والدك - كيف سننجح؟».

الشفقة على الذات: «لدي ما يكفي من المشكلات من دون ذلك»، «أنت فقط لا تفهم كم كان الأمر صعبًا بالنسبة إلي»، «أنا عجوز جدًّا (أو مريض) لأتحمل ما تقوله».

الشعور بالذنب: «هذه مكافأتنا بعد كل ما فعلناه من أجلك؟» «لا شيء كان كافيًا بالنسبة إليك»، «كيف يمكنك أن تفعل هذا بي؟».

4. تأكد من وجود أشخاص داعمين للتحدث معهم قبل المواجهة وبعدها.

5. كن مستعدًّا لإنهاء المواجهة متى شعرت بأنها لم تعد فعالة أو مفيدة أو آمنة - إذا كنت تشعر بالتهديد أو تخشى فقدان السيطرة، أو إذا كان والدك مشغولًا للغاية في الدفاع عن نفسه ليسمعك حقًّا، أو إن تحولت المواجهة إلى مباراة صراخ.

لا تؤمل نفسك بأمل كاذب من أن والدك أو غيره من أفراد أسرتك سيرى فجأة خطأ أساليبه، ويعتذر بإخلاص. في الواقع، يمكنك أن تتوقع منه الإنكار، والادعاء أنه نسي، أو إسقاط اللوم عليك ثانية، أو حتى يشتاط غضبًا. أعطِ الشخص الوقت للتفكير فيما قلته؛ لا تفترض لأنه لم يعتذر حالًا، فإنه لم يأخذ ما قلته على محمل الجد، وإنه قد لا يعتذر بطريقة ما لاحقًا.

بغض النظر عن كيفية انتهاء المواجهة، اعتبرها ناجحة لمجرد أنك امتلكت الشجاعة للقيام بها، وترمز هذه المواجهة إلى بداية تغيير ميزان القوى في علاقتك، وهي فعل تفرد كبير من جانبك.

حلّ علاقاتك مع والديك والمسيئين الآخرين

ستستمر العلاقات التي لم تحل في مضايقتك، وتؤثر سلبًا في حياتك حتى تخرجَ الأشياء إلى العلن، ما يفسح المجال لشفائها، وقد ينطوي حل علاقة مع أحد الوالدين أو غيره من المسيئين على أي مما يلي أو كله: التسامح، المصالحة، الانفصال المؤقت أو (الطلاق).

التسامح

لا شك أن التسامح يحررنا، وللتسامح القوة في شفاء أجسادنا وعقولنا وأرواحنا، وحياتنا نفسها، ولكننا في حاجة إلى التأكد من أننا لا نتسامح لمجرد أننا نعتقد أنه الشيء الصحيح الذي يجب القيام به، أو لأننا نستسلم لضغوط الآخرين، وعلينا التأكد من أننا لا نستخدم التسامح بوصفه شكلًا آخر من أشكال الإنكار.

ويحدث التسامح الحقيقي فقط عندما نسمح لأنفسنا بمواجهة الحقيقة، وأن نشعر ونحرر مشاعرنا، بما في ذلك غضبنا، حيال ما حدث لنا، ومن السابق لأوانه تمامًا أن تسامح إذا لم يُعترف لك بتعرضك للأذى، وتلاحظ أليس ميلر أنه عندما يُطلب من الأطفال مسامحة الوالدين المسيئين دون تجربة عواطفهم وآلامهم الشخصية أولًا، تصبح عملية التسامح سلاحًا آخر للإسكات، والشيء نفسه ينطبق على البالغين الذين يندفعون للتسامح، وتعرض كثير من الناس إلى غسيل دماغ؛ لإخضاعهم من قبل أولئك الذين يصرون على أنهم سيكونون «أقل قيمة» إذا لم يسامحوا.

ويعتقد الكثير من الناس أن مسامحة الشخص الذي يؤذيهم هو مثل قول: إن ما حدث لهم كان مقبولًا أو إنه لم يؤذِهم؛ ولكن التسامح لا يعني أن ما حدث كان حسنًا، فإنه يعني ببساطة أننا لم نعد على استعداد للسماح بهذه التجربة لتؤثر سلبًا في حياتنا، وفي نهاية المطاف، التسامح شيء نفعله لأنفسنا؛ والمعلومات الواردة في الفصل السابع سوف تساعدك بشكل أكبر على مسامحة والديك.

المصالحة

على الرغم من أنك ربما تكون قد سامحت الشخص الذي أساء إليك، فقد لا تشعر بالأمان في أن تكون قريبًا منه، وقد توقف كثير من الناجين من إساءة مرحلة الطفولة عن رؤية والديهم، أو أفراد الأسرة الآخرين بوصفها وسيلة لحماية أنفسهم من مزيد من سوء المعاملة، وينطبق هذا بشكل خاص على أولئك الذين واجهوا المسيئين إليهم في الماضي، ولكنهم لم يحققوا نتائج إيجابية، وإذا لم يكن الشخص الذي أساء إليك منفتحًا للنظر فيما فعل للإضرار بك، أو استمر في الإساءة إليك بالطريقة نفسها التي أساء بها لك عندما كنت طفلًا، أو ما زال يمثل تهديدًا لأطفالك، فقد تحتاج إلى الاستمرار في الانفصال عنه أو حتى الطلاق منه (لمزيد من المعلومات في هذا الصدد، راجع كتابي (طلاق أحد الوالدين).

ومن ناحية أخرى، إذا أظهر المسيء بعض القدرة على فهم ألمك، وبعض الاستعداد لتحمل مسؤولية أفعاله - مهما بدت تلك القدرة والاستعداد صغيرة - قد يكون هناك أمل للاستمرار في العلاقة، وهذا هو الحال أيضًا إذا لاحظت أن المسيء إليك كان منفتحًا لمحاولاتك وضع حدود وقيود.

قبل أن تُصالح، اسأل نفسك الأسئلة الآتية:

1. هل أنا على درجة من القوة لأكون قريبًا من هذا الشخص دون أن أخسر أسباب شفائي؟

2. هل بوسعي الحفاظ على شعور بالانفصال العاطفي عن هذا الشخص، عندما أكون في حضرته؟

3. هل أنا على درجة من القوة لوضع حدود وقيود مناسبة، حتى لا أسمح لنفسي أن أكون عرضة للإيذاء مرة أخرى؟

4. هل أتعرض إلى ضغوط من أجل المصالحة (من قبل أفراد آخرين من العائلة؛ من قِبل زوجي، أو الشعور بالذنب، أو بسبب معتقداتي الدينية) قبل أن أكون جاهزًا بالفعل؟

5. هل هذا الشخص مستعد للتصالح معي؟ هل ما زالت غاضبة مني؛ لأنني غاضبة منها، أو لأنني لم أرَها منذ مدة، أو لأنني أخرجت الإساءات إلى العلن؟ (إذا كان الأمر كذلك، فقد تحتاج إلى مزيد من الوقت للشفاء والتسامح، بغض النظر عن مقدار التسامح الذي تشعر به).

إذا لم تتمكن من الإجابة بنعم عن الأسئلة 1 و 2 و 3 و 5 وبلا عن السؤال 4، قد تحتاج إلى الانتظار بعض الوقت قبل محاولة المصالحة.

مواجهة ألم الانفصال العاطفي وارتباكه

غالبًا ما ينطوي الانفصال العاطفي على ألم عاطفي، وقد يكون مؤلمًا مواجهة حقيقة والديك، والتشكيك في معتقداتهما والدروس التي علماك إياها، والوقوف في وجههما، أو الاختلاف معهما اليوم، والانفصال يجلب معه الخسائر، ومع أنها خسائر ضرورية، فهي لا تزال مؤلمة، وقد تضطر إلى التخلي عن الأمل الزائف أن والديك سيكونان يومًا ما من النوع الذي تتوق إليه، وتستحقه، فهذه الخسارة يمكن أن تكون مؤلمة جدًّا.

ويمكن أن يؤدي الانفصال العاطفي أيضًا إلى حدوث صراع داخلي، فقد تدرك أن الاعتناء بنفسك، وأن تكون صادقًا معها سيتعارضان بالضرورة مع رغبات والديك ومعتقداتهما، وقد يسبب ذلك أن تشعر بأنك غير مخلص لهما، وقد تتأرجح بين مشاعر متضاربة مثل الرغبة في استعادة إحساس حقيقي أو متخيل بالتقارب الأسري أو الرغبة في الانتقام أو التعويض من والديك، وقد تشعر في لحظة ما أنك لا تريد شيئًا يتعلق بوالديك أو بعض أفراد الأسرة الآخرين المسيئين، وفي لحظة أخرى قد تقلق من أن يتم التبرؤ منك، وإن التمييز بين الرسائل السلبية المتمثلة داخليًّا عن والديك والرسائل الصحية الصادرة عن صوتك الحقيقي يمثل تحديًا صعبًا.

والانفصال العاطفي ينطوي على القدرة على الاحتفاظ بالتوتر بين ضدين، وعلى الرغم من أنه من المهم مواجهة الحقيقة بشأن سوء معاملة والديك لك، والسماح لنفسك بأن تغضب منهما، إلا أنه من المهم أن تدرك أيضًا أن والديك أنفسهما قد تعرضا إلى سوء المعاملة، ومن المهم أن تفهم أنك لا تستحق سوء المعاملة التي تعرضت إليها، ولا حتى أن والديك يستحقان سوء المعاملة التي تعرضا إليها، ومع أن والديك لم يكونا مسؤولين عما حدث لهما وهما طفلان، إلا أنهما مسؤولان عما فعلاه بك.

وستجد أنك ستستمر في الحزن على خسائرك في مرحلة الطفولة طوال عملية الانفصال، وأنها ستكون جزءًا مهمًّا من شفائك، ولا شك أن والديك قد عانيا من خسائر في طفولتهما، ولكن لم يتمكنا من الحزن عليها، وهذا ما أسهم في تكرارهما لما حدث لهما، وبمواجهة حزنك، فأنت تقلل من حاجتك لإساءة معاملة الآخرين.

في حين أن الانفصال العاطفي غالبًا ما يستغرق وقتًا ودعمًا من الآخرين، مثل الأصدقاء الداعمين أو أفراد الأسرة أو المعالجين أو مجموعات مساعدة الذات، فإن الأشخاص الذين تمكنوا من إكمال هذه الخطوات يعبرون عن شعور، وكأنهم قد تولوا زمام أمور حياتهم في نهاية المطاف.

حقائق الأسبوع النفسية

يميل أولئك الذين لديهم تاريخ من سوء المعاملة أو الإهمال إلى البقاء متعلقين سلبيًّا بآبائهم بدافع الرغبة اليائسة في الحصول على ما لم يحصلوا عليه عندما كانوا أطفالًا.

واجب علاج المرآة # 6

1. راجع هذا الفصل، واذكر الجانب الناتج عن الانفصال العاطفي عن والديك الذي تعمل عليه حاليًّا (إعلان استقلالك، تمحيص قيم والديك ومعتقداتهما، وضع حدود وقيود صحية، أو إكمال عملك غير المكتمل أو حل علاقتك بوالديك أو غيرهما من المسيئين).

2. لاحظ كم من الوقت استغرقته وأنت تعمل على هذه المرحلة، وما الأدوات التي استخدمتها، وما الذي تشعر بأنك ما زلت في حاجة إلى القيام به من أجل إكمال هذه الخطوة.

3. اكتب عن الخطوة التي تشعر بأشد القلق أو الخوف منها، أو أي خطوة تبدو أنها الأكثر صعوبة بالنسبة إليك.

7 تهدئة ناقدك الداخلي ومواجهته

من الصعب محاربة عدو بؤره الاستيطانية في رأسك.

سالي كيمبتون

Sally Kempton

اسمحوا لي بأن أستمع إلي، وليس إليهم.

غيرترود ستين

Gertrude Stein

يميل الأشخاص الذين تعرضوا للإيذاء أو الإهمال العاطفيين في مرحلة الطفولة إلى مشاطرة الكثير من القواسم المشتركة، بما في ذلك الميل إلى الاستمرار بتقييم أنفسهم، والحكم على أنفسهم بقسوة، ووضع توقعات ومعايير غير معقولة لأنفسهم، ولسوء الحظ، حتى لو كانت هذه الميول نتيجة مباشرة لكيفية معاملة والديك لك، فإنها لا تختفي فقط لأنك انفصلت بنجاح عن والديك، ويمكن لهذه الميول أن تقاوم، وهي مع الأسف، إرث الطفولة أو الإهمال العاطفيين اللذين تعرضت لهما.

تصف مراجعتي كوني نفسها بهذه العبارات: «أنا امرأة مثقفة، ولكنني أشعر بعدم الكفاءة والغباء معظم الوقت؛ إنني أقارن باستمرار نفسي بأشخاص آخرين، وينتهي بي الأمر دائمًا إلى الشعور بأنني أقل شأنًا بطريقة ما، وإنني دَهِشة دائمًا كيف يبدو الآخرون أنهم قادرون على التحدث، وعدم القلق، بشأن إن كان ما يقولونه سيحكم عليه الآخرون سلبًا؛ لأنني أخشى دائمًا أن أقول شيئًا من شأنه السماح للآخرين بمعرفة مدى عدم كفاءتي، ويخبرني أشخاص آخرون بأنهم معجبون بمدى معرفتي، ومدى إتقاني لعملي، ولكنني لا أثق في تقييم الآخرين لي، وأعتقد دائمًا أنهم يشعرون بالأسف من أجلي، ويحاولون رفع معنوياتي، ولا أستطيع قبول إطرائهم، حتى ذلك من الأصدقاء المقربين، وبغض النظر عما يقوله لي الآخرون، بناءً على معاييري الخاصة، فأنا لست كفأة تمامًا» ولا تستطيع كوني الاسترخاء والاستمتاع بحياتها؛ لأن لديها ناقدًا داخليًّا قويًّا يسيطر على كل عمل من أعمالها.

وإذا تعرفت إلى بعض مشاعر كوني أو كلها، فإن لديك أيضًا ناقدًا داخليًّا قويًّا، وسيساعدك الاستبيان الآتي على تحديد مدى قوة ناقدك الداخلي.

الاستبيان: تحديد قوة ناقدك الداخلي

1. هل تقضي وقتًا طويلًا في تقييم أدائك، أو مظهرك، أو قدراتك، أو تاريخ ماضيك؟

2. هل تضع لنفسك معاييرَ عالية جدًّا؟

3. هل من الصعب أن ترقى إلى مستوى المعايير التي تستخدمها للحكم على نفسك؟

4. هل تسمح لنفسك بارتكاب بعض الأخطاء ولو على قدر صغير؟

5. هل شعورك الأساسي وراء الذات، غالبًا ما تحدده المعتقدات المتعلقة بما هو صواب وخطأ؟

6. هل غالبًا ما يتحدد إحساسك بالذات بمدى استيفائك لمعاييرك أو معايير الآخرين؟

7. هل تقضي وقتًا طويلًا قلقًا أنك فعلت شيئًا خاطئًا؟

8. هل تعاني باستمرار من رسائل حرجة في رأسك لا تستطيع تهدئتها؟

9. هل تقارن نفسك باستمرار بالآخرين أو بنجاح الآخرين؟

10. هل غالبًا ما تحسد الآخرين على نجاحاتهم أو إنجازاتهم؟

إذا أجبت بنعم على كثير من هذه الأسئلة، فإن حياتك وتجربتك الحياتية يسيطر عليهما ناقدك الداخلي.

ناقدك الداخلي

عادة ما يطور الشخص الذي تربى على يد والدين راعيين وداعمين ناقدًا داخليًّا يمثل قواعد وعواقب داخلية، وهذا الناقد الداخلي يجعله يحس بـ (إشارة القلق) عند التفكير في عمل يتعارض مع نظام قيمه، وكذلك الشعور بالذنب وأحيانًا بالاكتئاب، إذا انتهك نظامه القيمي فعلًا، وبهذه الطريقة يوفر الناقد الداخلي الصحي عقوبة تُفرض ذاتيًّا تحافظ على سلوك الشخص تحت سيطرة نظامه الأخلاقي، ولكن يُحافظ على القلق، والشعور بالذنب، والاكتئاب في حدود معقولة؛ لأن وعيه مقولب على غرار مواقف والديه المعقولة، ونتمثل ناقدنا الداخلي، ومعاييره، للحفاظ على والدينا معنا، ولنمنح أنفسنا شعورًا بالحماية والأمان والقوة المتخيلة على أنفسنا والواقع.

ليس لدى الأشخاص الذين أُهملوا أو أسيء ليهم ناقد داخلي معقول (المعروف أيضًا باسم الأنا العليا أو القاضي) ولدى كل فرد صوت ناقد داخلي منتقد، ولكن يميل الأشخاص الذين تعرضوا للإيذاء أو

الإهمال العاطفيين إلى أن يكون ناقدهم الداخلي أكثر شراسة وضجيجًا، وناقدهم الداخلي هو حضور منتشر، ولكن غير مرئي، في كثير من الأحيان، في حياتهم.

والناقد المَرَضي هو مصطلح صاغه عالم النفس يوجين ساجان لوصف الصوت الداخلي السلبي الذي يهاجمنا ويحكم علينا، والناقد الداخلي الصاخب المطوّل سامٌّ للغاية لصحتك النفسية في الواقع أكثر من أي صدمة أو حرمان تعرضت له، ويمكننا في كثير من الأحيان مداواة جراحنا والتعافي من خسائرنا، ولكن الناقد معنا دائمًا، يحكم علينا، ويلومنا، ويجد أخطاءً فينا.

ومن المحتمل أن يعاملك ناقدك الداخلي بقلة التعاطف، والقبول أنفسهما اللذين كان والداك يعاملانك بهما عندما كنت تكبر، وتتمثل إحدى وظائفه الرئيسة في تحفيزك لمثل عليا لا يمكن تحقيقها، ويصرُّ عليك باستمرار الوصول إلى تلك الصورة المثالية، بحيث لا يسمح لك أبدًا بالراحة أو الشعور بالرضا.

ووظيفة ناقدنا الداخلي هي الحفاظ على الوضع الراهن بطريقتين: إنه يبعدنا عما يعدّه خطيرًا أو أجزاءً لا يمكن السيطرة عليها من أنفسنا، ويوجهنا نحو أي مثل عليا يشعر بأنها ستجعلنا شخصًا مقبولًا وناجحًا، ويمطرنا دائمًا بتعليقات مثل «لا تفعل ذلك»، ومطالبه لا تنتهي أبدًا، والشعور الفعلي الذي يتركنا به هو «أنا لست جيدًا بما يكفي، ولن أكون كذلك أبدًا».

لا يقيّمك ناقدك أو قاضيك الداخلي وفقًا لمعاييره الخاصة فقط، ولكنه يقارنك باستمرار بأشخاص آخرين، وترتبط المقارنة ارتباطًا وثيقًا بالحكم على الذات، إلى درجة أنه إن كنت تقارن نفسك بشخص آخر، فأنت تحكم على نفسك أيضًا، فعلى سبيل المثال، عندما تكون تؤدي أداءً جيدًا وفقًا لمعيار واحد، فهناك دائمًا شخص يعمل بشكل أفضل يمكنك مقارنة نفسك به، وعندما يكون الناقد الداخلي مسيطرًا، تتجه المقارنة دائمًا نحو تحديد القيمة أو الاستحقاق؛ أي من هو (أفضل) وإذا كنت مختلفًا عن شخص ما بشكل ما، فهذا يعني أنه يجب على ذلك الذي منك أن يكون أفضل من الآخر.

تسبب سيليا لنفسها قدرًا كبيرًا من الألم بمقارنة نفسها المستمرة بالآخرين، فعلى سبيل المثال، عندما تخرج مع صديقاتها في نزهة، تميل إلى الصمت والاستماع إلى قصصهم، وهن يتحدثن عن أطفالهن أو آخر إنجازاتهن، وتشعر وكأنها فاشلة تمامًا بالمقارنة بهن، ويبدو أن أطفال صديقاتها متأقلمون مقارنة بأطفالها، ويبدو أن جميع صديقاتها يتقدمن في حياتهن المهنية، بينما تشعر بأنها عالقة في القيام بالوظيفة القديمة نفسها، وفي طريق العودة إلى المنزل، يوبخها ناقدها الداخلي؛ لكونها أمًّا سيئة للغاية، ولعدم مواصلة الدراسة مدة أطول للحصول على درجة جامعية، ولعدد كبير من الأشياء الأخرى، وبوصولها إلى البيت تكون قد دخلت في حالة اكتئاب عميقة.

كيفية التعرف إلى ناقدك الداخلي

الحقيقةُ المحزنة هي أنه لا يهم ما أنجزته في الحياة، وما مدى النجاح الذي حققته، وكم أنت جميل أو وسيم، أو ما هي الجهود التي تبذلها لرفع درجة قدرك، وإن كان لديك ناقد داخلي قوي يوبخك باستمرار أو يخفض من قيمته إنجازاتك في كل منعطف، فسيظل احترامك لذاتك دائمًا منخفضًا.

وتتمثل الخطوة الأولى في تهدئة ناقدك الداخلي في التعرف إليه داخل نفسك، ويأخذ ناقدك الداخلي أدوارًا عدة؛ فإنه ذلك الجزء منك الذي:

• يضع لك قواعدَ تصف كيف يجب أن تتصرف، وبعد ذلك يصرخ فيك بأنك مخطئ أو سيئ إذا أجبرتك احتياجاتك على انتهاك هذه القواعد.

• يلومك على الأشياء التي لم تحدث كما هو مخطط لها.

• ينعتك بصفات مثل «غبي» و"قبيح» و"ضعيف»، ويجعلك تعتقد أن هذه الصفات صحيحة.

• يقارنك بالآخرين - خاصة إنجازاتهم وقدراتهم - ويجدك أقل منهم.

• يضع معايير كمال مستحيلة.

• يطلب منك أن تكون الأفضل، وأنك إذا لم تكن الأفضل، فأنت لا شيء.

• يطحنك طحنًا على أصغر خطأ ترتكبه.

• يتتبع إخفاقاتك أو عيوبك، ولكنه لا يذكرك بإنجازاتك، أو نقاط قوتك.

• يبالغ في نقاط ضعفك بتوبيخك أنك «دائمًا ما تفسد علاقة»، «لا تنهي أبدًا ما بدأته» أو «دائمًا ما تقول أشياء غبية».

وإذا تعرضت للإيذاء العاطفي عندما كنت طفلًا، فإن الاحتمالات كبيرة أن ناقدك الداخلي يقوض قيمتك الذاتية في كل يوم من أيام حياتك، وإن صوته ماكر جدًّا، فهو محاك في نسيج وجودك لدرجة أنه من النادر أن تلاحظ آثاره المدمرة، وقد تجرب ناقدك الداخلي بشكل واعٍ على شكل فكرة أو (صوت)، ولكن معظمنا غير مدرك لنشاطه المعتاد، وعادة نصبح واعين بوجوده فقط خلال المواقف العصيبة عندما يُنشطُ خزينا، فعلى سبيل المثال، عندما نرتكب خطأ قد نسمع صوتًا داخليًّا يقول شيئًا من قبيل: «يا لك من أحمق!» أو «ها أنت مرة أخرى، ألا يمكنك القيام بأي شيء بشكل صحيح؟» قبل تقديم عرض مهم في العمل أو خطاب أمام فصل دراسي أو مجموعة من المستمعين، قد تسمع: «كان ينبغي لك الإعداد بشكل أفضل، وستجعل من نفسك أضحوكة»، أو «سيرى الجميع مدى توترك» ماريان المرأة التي قابلتها في وقت سابق، والتي لم تستطع النظر في المرآة، وكانت تعاني من اكتئاب حاد، وصفت ناقدها الداخلي على النحو الآتي: «لدي صوت داخل رأسي لا يلين؛ فكل ما أسمعه هو: «لقد أفسدتِ كل شيء، لم تفعليه على الوجه الأفضل، أنت فاشلة».

وحتى عندما تكون على وعي بالهجمات، فإنها يمكن أن تبدو معقولة ومبررة، ويبدو الصوت الداخلي القاضي طبيعيًّا، فإنه جزء مألوف منك، ولكن مع كل حكم سلبي، وكل هجوم، فإن ناقدك الداخلي يضعفك، ويمزق أي مشاعر طيبة لديك عن نفسك.

وغالبًا ما يظهر ناقدك الداخلي على أنه صوتك، ما يجعله يبدو كما لو كنتَ أنت الشخص الذي لديه هذه المفاهيم حول ما هو صواب وما هو ضروري، أو ما تعنيه الأشياء، ولكن لا تخطئ في ذلك: الصوت الذي تسمعه ليس صوتك، فإنه يخص شخصًا يعيش بداخلك، أحضرته معك في رحلة حياتك.

وبالالتفات إلى أحكامك الذاتية، ستبدأ في إدراك أنك تعلمتها من الآخرين، ويمكن لهذه المعايير، في الواقع، أن تتعارض مع ما تريده أنت بنفسك أو تشعر به، أو تعرف أنه صحيح، ولسوء الحظ، حتى عندما تدرك أن الصوت ليس صوتك، لا يمكنك الانفصال عنه، ومهما حاولت، ستستمر في مواصلة مراقبة نفسك، وتتبع إيجابياتك وسلبياتك، وستواصل الشعور بمراقبة من حولك لك، وتخشى عدم موافقتهم، وعدم اكتراثهم، أو رفضهم، وترى قاضيك في الآخرين إضافة إلى سماعه داخل نفسك، وستبدأ في إدراك مدى ضآلة تحكمك في عملية القضاء هذه؛ فأنت تحت رحمة موقف ناقد معاقب؛ وذلك مظهر من مظاهر عدم ثقتك بنفسك، وكراهيتك لذاتك.

التمرين: الناقد الداخلي/ والداك

1. خذ بعض الوقت للكتابة عما أراده والداك لك ومنك. من أراده منك أن تكون، ولماذا؟ كيف أبلغاك ذلك، وكيف أثر ذلك فيك؟

2. استكشف الطرق التي يتصرف بها ناقدك الداخلي أو قاضيك مثل والدتك أو والدك، وكيف تعكس طريقة ارتباطك بنفسك الطريقةَ التي ارتبطت بها/ بهما؟

كيف تنفصل عن ناقدك الداخلي؟

الخطوة الثانية في تعلم كيفية الانفصال عن ناقدك أو قاضيك الداخلي هي مراقبة نفسك عن كثب في أثناء تجربتك لهجوم، ولن يكون ذلك مهمة سهلة، وسيتطلب الأمر منك البقاء متيقظًا، موليًا اهتمامًا خاصًّا لجسمك وردود أفعالك العاطفية.

1. اختر هجومًا ذاتيًّا لاحظته مؤخرًا أو هجومًا مألوفًا لك (على سبيل المثال، إخبار نفسك بأنك غبي عندما ترتكب خطأ، أو تحكم على نفسك بقسوة، بالمقارنة مع شخص آخر).

2. إذا كان ذلك ممكنًا، ابحث عن وقت ومكان هادئين حتى تتمكن من البقاء مع عمليتك الداخلية.

3. ركز انتباهك على الداخل بعيدًا عن الخارج، من القاضي ورسائله إلى نفسك الداخلية، وكيف تؤثر الرسائل فيك، وإن مراقبة تجربتك في هذه الطريقة ستساعدك على كشف المزيد من الطبقة العاطفية لتلك الخبرة.

4. مجرد أن أدركت المشاعر التي حفزها الهجوم، إما اكتبها أو اصدح بها بصوت مرتفع.

5. بالبقاء مع مشاعرك، قد تشعر أن الشعور بهذه الطريقة هو تجربة مألوفة؛ في الواقع، ربما حدثت مرات عدة من قبل، وإن البقاء مع المشاعر التي تحصل سيميل إلى فتح عينيك إلى مشاعر ومعتقدات مرتبطة بالموقف، وقد تكتشف فهمًا مختلفًا أو أعمقَ عن الهجوم الحالي، وأنت تتذكر التجارب السابقة، وقد تلاحظ أنك لا تتذكر حادثة فقط، ولكن أيضًا مجموعة كاملة من المعتقدات وأحاسيس الجسد، وغيرها من الحواس مثل الرائحة أو الصوت أو الصور المرئية، وقد تتجمع كل هذه الأشياء معًا لتكوين تجربة كاملة.

إخراج حوارك الداخلي إلى العلن

يمكن تنشيط الصوت الحرج في أي موقف تجد نفسك فيه تشعر بالضعف أو الانكشاف، وبمجرد تفعيله، ستتحرك زوبعةُ فضحٍ لها طاقتها الذاتية الخاصة بها؛ لذلك من الضروري أن تقوم بإخراج هذا الحوار الداخلي إلى الخارج؛ لأنه أحد الطرق الرئيسة التي تجعلك تشعر بالسوء تجاه نفسك، وسيساعدك على ذلك جعل الحوار الداخلي واعيًا، إضافة إلى سلبه بعضًا منه من قوته عليك.

التمرين: فضح/ كشف ناقدك الداخلي

ما يلي هو تعديل لتمرين علاج شامل، وقد طُور لكشف الحوار النقدي الذاتي الداخلي الذي يعاني منه الكثير في رؤوسنا دون أن ندرك ذلك.

1. اجلس مرتاحًا مغمض العينين، وتخيل أنك تواجه مرآة، وأنت قادر على النظر إلى نفسك وأنت جالس على الكرسي، ولاحظ كيف تجلس هذه الصورة - هذا الشخص الذي يواجهك، ماذا يرتدي؟ أي قسمات وجه ترى؟

2. الآن انتقد صورة نفسك هذه كما لو كنت تتحدث إلي شخص اخر، وتتحقق أفضل النتائج إذا كنت تتحدث بصوت عالٍ، وقل لنفسك ما يجب عليك وما لا يجب عليك فعله، فسيساعدك الأمر إن أنت بدأت كل جملة بـ: «يجب عليك ....» أو «يجب ألا

..............................». انتقد نفسك دقائق عدة، بحيث تسمح لكل ما يخطر ببالك أن يخرج، وانتبه جيدًا لصوتك وأنت تنتقد نفسك.

3. تخيل أنك بدلت موقعك بموقع ذاك الذي يواجهك - صورة نفسك في المرآة. وكن الشخص الذي تعرض إلى الانتقاد، وادفع عن نفسك التهم، فماذا ستقول ردًّا على هذه التعليقات الانتقادية؟ عمّ تعبر نغمة صوتك؟ كيف تشعر، وأنت ترد على هذه الانتقادات؟

4. بدّل الأدوار، وخذ دور الناقد مرة أخرى؛ وأنت تواصل هذا الحوار، وكن على دراية بما تقول، وكيف تقوله، ونغمة صوتك، وكيف تشعر، وتوقف من حين إلى آخر لتستمع إلى كلماتك، ودع نفسك تجربها.

5. استمر في تبديل الأدوار متى شعرت بذلك، ولكن استمر في هذا الحوار، ولاحظ ما الذي يجري بداخلك وأنت تقوم بذلك، ولاحظ كيف تشعر جسديًّا وعاطفيًّا في كل دور تقوم به، وهل يبدو الصوت الذي يقوم بالنقد مثل صوت شخص تعرفه؟ وما الأشياء الأخرى التي تدركها أيضًا في هذا التفاعل؟ واستمر في هذا الحوار بضع دقائق أطول، ولاحظ أي تغييرات في أثناء المتابعة.

6. اجلس بهدوء واستعرض كل ما حدث خلال هذا الحوار، فربما رغبت في كتابة مشاعرك وبصائرك، فعلى سبيل المثال، ربما واجهت نوعًا ما من الانقسام أو الصراع بين جزء قوي، ونقدي، وسلطوي منك يتطلب منك التغيير، وآخر أقل قوة يختلق الأعذار والمسوغات، أو يتهرب من الموضوع، وقد يبدو أنك منقسم إلى والد وطفل، فالوالد (أو، بلغة الكل، القوي) يحاول دائمًا التحكم في تغييرك إلي شيء «أفضل»، والطفل (أو «المستضعف») الذي يحاول باستمرار التهرب من محاولات التغيير هذه، وربما لاحظت أن الصوت الناقد المتطلب بدا وكأنه واحد من والديك أو ربما شخص آخر في حياتك يأمرك، أو أي شخص سلطوي آخر يتحكم فيك.

الرد على ناقدك الداخلي

لا توجد فرصة لتحسن احترامك لذاتك طالما أنك تتعرض باستمرار للقصف برسائل سلبية من ناقدك الداخلي. من أقوى طرق تهدئة ناقدك الداخلي والرد عليه طريقة الرد عليه، وحرفيًّا وتمامًا مثلما ما كنت لتسمح لبلطجي أو مستبد أن ينتقدك بلا هوادة أو يحتقرك، فلا يمكنك السماح لناقدك الداخلي بالاستمرار في تحطيم احترامك لذاتك.

ويشعر معظم الناس بعدم الارتياح الشديد لفكرة الرد على ناقدهم الداخلي؛ لأن الناقد الداخلي عادة ما تُوجِده رسائل الوالدين، وقد يأخذ في الواقع شكل واحد من أصواتهما، فقد تشعر كما لو أنك تتحدث إلى والديك، وإذا كنت لا تزال تهاب والديك، فقد يمثل ذلك احتمالًا مخيفًا في الواقع، وإذا كانت فكرة

الرد على ناقدك تخيفك، فابدأ ببطء، ولا تفعل ذلك إلا عندما تشعر بأنه لديك ما يكفي من الشجاعة أو القوة.

وقد أثبتت العبارات الآتية أنها قوية على نحو لافت، في إسكات الناقد الداخلي، فاختر المناسبة لك، التي تمدك بالقوة، وتجعلك تشعر بالغضب:

- اسكت!
- توقف عن ذلك!
- هذا سمٌّ، توقف عن ذلك!
- انزل عن ظهري!
- هذا أكل هوى!
- هذه أكاذيب.
- هذه هي الأكاذيب نفسها التي أخبرتني بها أمي.
- أنا لا أصدقك.
- لا مزيد من أشكال التحقير.
- اذهب إلى الجحيم!

أخرس الناقد مجرد أن يبدأ، فقبل أن تسمح له بإضعافك أو يتسبب في الكثير من الضرر، واصرخ في نفسك على الناقد حتى تتمكن من إغراقه بغضبك، وإذا صرخ ناقدك الداخلي في وجهك، اصرخ حتى بصوت أعلى، فقد تحتاج إلى الصراخ بصوت أعلى، والألفاظ النابية صحية تمامًا في هذا المقام، وقد تمنحك المزيد من القوة، وإذا قمت بذلك كلما سمعت صوت ناقدك، ستجد أن هجماته سيتضاءل حدوثها.

عندما يصبح ناقدك الداخلي مخربًا

يبدو أحيانًا كما لو أن هناك جزءًا منا عازمًا على تخريب أي شيء جيد يأتي في طريقنا، وإنه يرفع رأسه القبيح، ولا سيما عندما نحاول إجراء تغييرات على حياتنا، أو كسر أنماط سلبية قديمة، ولقد قاتلت ضد مخرب داخلي قوي طوال حياتي وأنا بالغة، وأخيرًا ظهرَ عندما بدأت العمل على تغيير المقاومة إلى تمرين بدني مارسته معظم حياتي، وبعدما التحقت بنادي صحي، وبدأت السباحة

بانتظام، وممارسة تمارين رياضة السباحة والماء، وجدت أنني أحب ممارسة رياضات الماء، ففي الحقيقة لمست التمارين شيئًا عميقًا في روحي، وشجعني ذلك على ممارسة أنواع من التمارين الأخرى، وبدأت أشعر بتحسن أفضل، فأضل عن نفسي، ولكن مخربي الداخلي لم يكن سعيدًا بهذا المنعطف من الأحداث، ويوضح الحلم الآتي كيف عمل علي، حتى في نومي:

في حلمي، كنت أستمتع مع مجموعة داعمة من الناس؛ فقررت أن أستحم في الغرفة نفسها، وخلعت ملابسي، ودخلت إلى غرفة دوش زجاجية، ولم يكن الناس من حولي ينظرون إلي، وشعرت بالأمان في وجودهم، وكنت أحب الإحساس بالماء على جسدي العاري؛ شهوانية شعور جلدي، وشعرت بأنني صغيرة وبريئة جدًّا، وفجأة جاء ناسك إلى الحمام، وبدأ في الإمساك بثديي (من الواضح أنني كنت بالغة في الحلم، على الرغم من أنني على نسخة أصغر من عمري) فزعت، وابتعدت عنه منزوية، واستمر في محاولته الإمساك بي، وصرخت في وجهه للتوقف، وكانت ابتسامة شريرة تعلو وجهه، ويبدو أنه كان مسرورًا بإزعاجي، واستمررت في الابتعاد عنه قدر المستطاع، ولكنه استمر في الإمساك بي، فطالبه الآخرون بالتوقف، ولكن ذلك لم يوقفه.

كان حلمي تصويرًا واضحًا لمكابدتي الحالية، حيث يمثل الناس في الحلم الدعم الذي كنت أتلقاه من الناس في النادي الصحي ومدربي الشخصي، ويمثل الحمام حمام السباحة والجاكوزي في ناديَّ، وكان الناسك هو مخربي الداخلي بوضوح.

ولأنني كنت ابنة امرأة نرجسية، كانت تنهال علي عاطفيًّا بوابل من النقد والرفض منذ سن مبكرة، وقد طورت ما يُطلق عليه عادةً introject (صورة عن الوالد السلبي) أو مخربًا داخليًّا، ويميل الآباء العاديون إلى قبول طفلهم حتى عندما يرتكب أشياء خاطئة، فيدينون سلوكه السيئ، ولكن لا يرفضون ولدهم، ولكن أطفال الوالدين النرجسيين (وغالبًا أولئك الذين تعرضوا لانتقادات شديدة، وتم التلاعب بهم أو رفضهم) فيطورون ناقدًا داخليًّا أكثر سلبية، وهو في الواقع تمثيل داخلي للوالد الرافض، ويعيش الوالد الداخلي السلبي في عقل البالغ الذي تعرض للإيذاء العاطفي عندما كان طفلًا، حتى عندما يكون الوالد الحقيقي غائبًا، وتجسد صورة الوالد السلبي المطالب التي من المفترض أن يحققها الطفل للحصول على موافقة الوالدين، وتعزز أدوار الطفولة وسلوكاتها التي أُكتسبت من أجل البقاء، ولا تزال صورة الوالد السلبية تهدد بحجب الحب إذا لم يفعل الطفل ما يرغبه الوالد، وإنها تجسد غضب الوالدين تجاه الطفل لفشله في تلبية معاييرهما.

وبدلًا من العمل بوصفك مراقبًا صحيًّا، كما في حالة ناقد صحي داخلي، تتصرف الصورة السلبية للوالد من الداخل بوصفها عدوًّا معاقبًا، فإنها تحدث مثل ذلك القلق الشديد الذي يشلُّ، ما ينتج عنه مثل ذلك الشعور القوي بالذنب، بحيث يشعر الشخص بأن لا قيمة له على الإطلاق (خزي) ويؤدي الاكتئاب والشعور بالذنب والعار والصراع الداخلي إلى تمزيق الشخص، وقد يتسبب في أن يؤدي

الشخص نفسه بالطريقة نفسها التي أذاه بها والداه، حيث يهاجم نقاط ضعفه بالغضب البغيض والازدراء نفسه.

ولا يوجد مكان للفرار، ولا مكان للاختباء للابتعاد عن هذا الصوت الداخلي القاسي، ولكن هناك طريقة لتهدئة هذا الصوت، وبتفحص دقيق، يمكن استئصال تأثير المخرب الداخلي والرد عليه.

وكما ذكرت إيلان غولمب في كتابها (محاصرون في المرآة) تدخل صورة الوالد السلبية بداية إلى واقعنا عندما نكون أطفالًا ونحن في أمسّ الحاجة إلى حب والدينا، وإذا كانوا ناقدين أو غير محبين، تبدأ عيونهم الرافضة وأفواههم الغاضبة في إيذائنا من الداخل، بينما نستمر في النمو، تفرض الصورة السلبية قيودًا علينا، وقد تحاول ذواتنا الحقيقية الرفض، ولكن ستهزمها لا محالة صورةُ الوالد السلبية، وتذكر أن صورة الوالد السلبية تريد أن تكون القائد، وعلى غير شاكلة الضمير الذي يقود إلى الراحة بالأمان والقيود، فإن الصورة السلبية تزيل الأمان عن النفس، وعلى الرغم من تأثيرها السلبي، فإننا نعتقد أنه بالاستماع إلى صورة الوالد السلبية، سنكون قادرين على كسب حب والدينا.

كيفية التعرف إلى صورة والدك السلبية (تُعرف أيضًا بمخربك الداخلي).

إن صورة والدك السلبية أو المخرب الداخلي تبدو وكأنها أجنبي، وكيان مهاجم؛ لأنه جزئيًّا هو صوت والدك (النرجسي) المهاجم والمقيد الذي استقر تفكيره في عقلك، ولا يفلت من سعيه إلى السيطرة إلا القليل؛ فإنه ينتقدك بتعليقات مثل «أنت فاشل» و"لماذا تحاول؟».

وأحيانًا، يتخذ المخرب شكل صوت قاسٍ بداخل رأسك، ولكن القسوة عادة ما تكون أكثر صمتًا وقاتلة، فإنها القسوة التي تردد صدى العداء التام للوالد النرجسي، وكذلك الغضب الذي يشعر به طفلك الداخلي، عندما يكون محبطًا، ويمكن لهذه القسوة أن تسبب الاكتئاب، ويمكن أن تجعلك لا تلقي بالًا للمجاملات، وألا تثق في المودة، ويمكن لمطالبها العقابية، وحججها المعوقة أن تمنعك من محاولة التغيير، ويمكن أن تسبب لك الفشل في أي شيء تحاول تحقيقه.

ولا تزال الطفلة بالداخل تتمسك بالأمل، مهما كان عديم الجدوى، أنها ستتمكن يومًا ما من كسب حب والديها، وبسبب هذا، يتشبث طفلنا الداخلي بالطرق الطفولية، ويتولى زمام الأمور من نواحٍ عدة، ويمكن أن يجعلنا مدمنين على الحلويات، والتسويف، وأن نكون متأخرين على الدوام، وننغمس في احتياجات الطفولة ومتعتها في الوقت الذي تنهار فيه حياتنا البالغة، وهذا ما بدأ يحدث لي، فكلما مارست الرياضة أكثر، بدأت أشتهي الكربوهيدرات أكثر، وكنت أتبع نظامًا غذائيًّا فقيرًا بالكربوهيدرات، وفقدت الكثير من الوزن، وشعرت بتحسن عندما حددت تناول الكربوهيدرات، ولكن فجأة بدأت أشتهيها مرة أخرى، وليس لدى الإرادة لقول: لا.

والتجربة الطبيعية لوجود ناقد داخلي هي أن رسائله السلبية يمكن أن تجعلنا نعدل سلوكنا، ولكن صورة الوالد السلبية أو المخرب الداخلي غير مبالية، ولا تأتي بالضرورة على شكل رسائل سلبية يمكن سماعها وتحديدها، واذا كان لديك مخرب داخلي، قد تتمكن فقط من التعرف إلى تأثيره بالملاحظة بعناية ما يحدث كلما شعرت بالمتعة والحب والتقدير أو النجاح؛ أي عندما يُحتمل أن يطل المخرب برأسه؛ لأنه يشعر بالتهديد كلما جربت هذه الأشياء، ويريد المخرب بداخلك أن يشلّك، ويبعدك عن السعادة، أو حتى تدميرك، ولا يمكنه التسامح مع مشاعرك أو تجريبك أي شيء جيد، وماذا يحدث عندما تجرب مشاعر القبول الطيبة، وفرحة العفوية والسرور، أو فخر الإنجاز؟ سيجد المخرب بداخلك طريقة لتدمير اللحظة، وفي حالتي، تسبب في حشو نفسي بالكربوهيدرات بعد تجربة ممتعة بالماء في أثناء سباحتي، والتواصل مع جسدي بعد أن مارست الرياضة، والفخر بالإنجاز عندما كنت أزيد من تحملي باستمرار وأنا أتعلم السباحة، ولقد هاجمني بدهاء بالتسبب في اشتهاء الكربوهيدرات، وبقمع الناقد الداخلي الأكثر إيجابية، الذي قد يفكر معي في الحد من تناولي للكربوهيدرات، والجزء الأكثر صحة مني، الذي سيشير إلي أنني كنت أقوم بتخريب الفوائد التي حصلت عليها بممارسة الرياضة.

والطريقةُ التي يتجلى بها مخربك الداخلي عادة ما تكون مرتبطة بنوع السعادة التي تعيشها، فعلى سبيل المثال، لم يكن من قبيل المصادفة أن المخرب جعلني أتناول مزيدًا من الطعام، كلما كنت متصلة بجسدي بطريقة إيجابية، وإذا كانت تجربتك الإيجابية هي الشعور بالحب أو القبول، فمن المرجح أن يجعلك المخرب تتصرف بطريقة تثير الغضب أو الرفض ممن هو قريب منك، فعلى سبيل المثال، لنفترض أنك تشعرين بأنك محبوبة من صديقك الجديد، فالمخرب لا يريدك أن تشعري بالحب؛ لذلك قد يحثك على بدء جدال مع صديقك، أو مغازلة رجل آخر، ويجعل صديقك يغضب، وقد يجد شخص - يشعر في النهاية بأنه مقبول من قِبل مجموعة من الناس - نفسه يتصرف فجأة بطريقة تجعل المجموعة ترفضه أو تنقلب عليه.

فيما يلي بعض الاقتراحات لمساعدتك على التعرف إلى مخربك الداخلي:

1. لاحظ ما يحدث عندما تجرب الفرح والسرور والحب والتقدير والنجاح.

2. لاحظ بالتحديد إن كنت تميل إلى الإفراط في تناول الطعام والشراب أيضًا، أو تتساهل مع نفسك عندما تجرب أيًّا من هذه الأشياء الإيجابية، خاصة عندما تكون مشاعرك الإيجابية مرتبطة بالتواصل مع جسدك أو شهيتك أو الجنس، أو عواطفك.

3. لاحظ ما إذا كنت تبدأ مناقشة أو تدفع الآخرين بعيدًا كلما شعرت بالحب أو القبول.

كان لدى مراجعتي شيريل أم نرجسية لم تحبها أبدًا، ولم تكن والدتها تريد طفلًا في ذلك الوقت، خاصةً أنها كانت تخطط وقتها لترك والد شيريل، وعندما وُلدت شيريل، كرهت أمها مظهرها؛

وسخرت منها أمام الآخرين، وعندما وصل عمر شيريل عامين، قررت والدتها ترك والدها أخيرًا؛ وتركت شيريل مع زوجين جارين «حتى تقف على قدميها» واستغرق ذلك خمس سنوات، لم يأتِ خلالها أي من والديها لزيارتها، وعندما بلغ عمر شيريل سبع سنوات، وصلت والدتها ذات يوم، وطالبت بها، فانفطر قلب شيريل حزنًا لتركها الأم والأب الوحيدين اللذين تعرفهما، واتضح أن السبب وراء مطالبة والدتها بها فجأة هو أنها تزوجت ثانية، وأنجبت ولدين صغيرين، وكانت في حاجة إلى جليسة أطفال؛ حتى تتمكن من العودة إلى العمل.

واليوم، كلما شعرت شيريل بأنها قريبة من أي شخص، حتى لمدة قصيرة الوقت، تبعد ذلك الشخص على الفور بانتقاده أو بقول شيء مؤذٍ أو مهين، فهذا هو مخربها الداخلي قيد العمل.

خوض المعركة مع مخربك الداخلي

كما قالت إيلان غولمب: «نريد أن نرضي هذا القاضي غير المدعو، الذي يبدو كثيرًا مثل آبائنا النرجسيين، وإننا نستسلم لرسائله، والأفكار التي نكرهها، ونكاد نؤمن بها، ونريد أن نرفض مثل هذا الدخل البائس، ولكننا نفتقر إلى أدنى فكرة عن كيفية القيام بذلك».

وعندما ندخل في صراع مع مخربنا الداخلي، غالبًا ما ينتهي بنا الأمر مسحوقين مستنفذين جهودنا، ويبدو الأمر كما لو أننا لن نربح المعركة أبدًا، ونتقدم خطوة إلى الأمام، ثم لا نتخذ خطوتين فقط إلى الوراء، ولكن دزينة من الخطوات، ونحاول تجاهل النقد المستمر، ولكن في النهاية نستسلم، ونشعر بمزيد من اليأس في العملية.

وإن القوة التي نعطيها لمخربنا الداخلي تجعله عصيًّا على القضاء عليه، ولكن بتفكير وجهد متعمدين، يمكننا لجمه:

1. الخطوة الأولى هي تحديد مخربك الداخلي، على أنه شيء غريب عن نفسك، وطالما بقيت تفكر في أنه شيء بوصفه جزءًا منك، فأنت في وضع غير مؤاتٍ، وإذا اعتبرته ليس من نفسك، شيئًا يقودك إلى مشاعر وسلوكات وأدوار غير مقبولة، يمكنك البدء في تبوء الموقف الأقوى.

2. وصف المخرب الداخلي بأنه ليس من ذاتنا أمر صعب؛ لأننا نعدّ لا شعوريًّا المخرب الداخلي بأنه جانب من جوانب والدينا مفرطي السيطرة أو النرجسيين، ويمكن أن يقوض الولاءُ لوالدنا جهودنا، وأشدُّ ما يكون ذلك صحيحًا عند الأشخاص الذين تربوا على ألا يضعوا أنفسهم في المرتبة الأولى، ومن أجل تخليص أنفسنا من مخربنا الداخلي والوصول إلى إمكاناتنا الحقيقية، يجب أن نقف وحدنا ونواجه حقيقة أن والدنا (ولا سيما الوالد النرجسي) لا يمكنه الآن تلبية احتياجاتنا الطفولية بشكل مناسب أكثر مما كان بإمكانه، عندما كنا نكبر، ويجب أن نتخلى عن سلوكاتنا الطفولية وأوهامنا، وتخيلاتنا، والإدمان على رغبتنا غير المحققة في جعل والدينا يلبيان احتياجاتنا.

3. علينا أن ندرك أن مخربنا الداخلي يستخدم قيم والدينا، وإذا كان آباؤنا نرجسيين أو مؤذين عاطفيًّا، فإن معظم هذه القيم لا يمكن أن تقودنا إلى السعادة.

4. لأن المخرب الداخلي قاسٍ جدًّا، فلا يمكن أبدًا دمجه بالكامل في الشخصية على شكل وعي عادي، كما تفعل مع ناقدك الداخلي، وينبغي تخفيف حدة هذا الغضب الداخلي، وبقواعده الداخلية القاسية، وإعادة توازنه بتجربة الحب الأبوي كي يتطور إلى وعي معقول، ولأن هناك نقصًا حادًّا في إمدادات الحب عند أطفال الآباء النرجسيين، يبقى المخرب الداخلي مدمرًا، وفي الحقيقة، يُتَبَنى موقف الوالد من داخل الطفل، (وفي النهاية البالغ)، يكرهه، ويخبره بما عليه فعله أو لا يفعله.

ولطالما شعرت أن مخربي السلبي كان أجنبيًّا في جسمي، وفي الواقع، سمعت مخربي السلبي يتحدث معي مرتين في حياتي بصوت فظ، وقاسٍ وذكوري، وهذا ما جعله غاية الوضوح بالنسبة إلي، وإنه ليس صوتي، ولن أنسى أبدًا أول مرة سمعته فيها، وكنت أسير في الشارع أفكر كيف شعرت بأنني على استعداد لفقدان الوزن (كنت في صراع مع وزني منذ أن كنت في التاسعة من عمري) وبينما كنت أقول لنفسي بصمت: «أنا مستعدة حقًّا، أنا مستعدة للقيام بذلك»، وصلت إلى زاوية الرصيف، وبينما كنت أتجاوز الشارع، سمعت صوتًا داخل رأسي يقول: «يا فاشلة! لن أسمح لك بإنقاص وزنك، وكانت تلك تجربة مزعجة للغاية، وشعرت كأنني مسكونة بروح أخرى، واستغرق الأمر مني سنوات عدة لاكتشاف أن ذلك الصوت هو في الحقيقة يمثل صوت والدتي النرجسية.

وكما ذكرت سابقًا، عاد مخربي الداخلي أخيرًا ليحاول تخريب نجاحي في الحصول على اللياقة البدنية، وكان حلمي بالواعظ الذي حاول الإمساك بي في الحمام مثالًا جيدًا، فقررت استخدام هذا الحلم وصورة الرجل الذي يمسك بي، في مساعدتي على مواجهة قوة مخربي السلبي، ومن أجل القيام بذلك، قمت برسم صورة للواعظ، واحتفظت بها بوصفها تذكيرًا بمدى حضوره في حياتي.

وقد كان من المفيد للغاية بالنسبة إلي أن أذكر نفسي بشكل دوري أن مخربي الداخلي لم يكن أنا، ولكنه كان كيانًا أجنبيًّا قد جعل من داخلي مستقرًّا له، وبالتفكير فيه بهذه الطريقة، تمكنت من مواجهة هذا الكيان دون شعور كما لو كنت أهاجم جزءًا من نفسي.

وبدأت بالتصريح بصوت عالٍ للمخرب أنني لم أعد أسمح له بالتحكم في، وكان حواري على هذا النحو: «أريدك أن تعرف أنني سأفوز في هذه المعركة، ولن أعود أسمح لك بالتحكم في أو تخريب سعادتي» فشعرت بأنني قوية بشكل لا يصدق وأنا ألفظ هذه الكلمات.

وإذا اخترت مقارعة مخربك بهذه الطريقة، فكن مستعدًّا للعواقب، وفي الأسبوع التالي لقراري، كان مخربي في حالة تأهب قصوى، حيث أصبحتُ منزعجة جدًّا من مراجِعة وصلتْ متأخرة بعد تغيير موعدها، ثم لاحظت أنني كنت أقود سيارتي بشكل سيئ طوال الأسبوع، وكنت أجد نفسي أبدأ في

الانحراف في الطريق من دون سبب واضح، ومرة كنت على وشك أن أصطدم السيارة التي أمامي؛ لأنني لم أكن على درجة كافية من الانتباه، ثم أدركت أنني كنت أرتطم بالأشياء، ولقد ضربت رأسي بعد أن انحنيت لالتقاط شيء ما عن الأرض، وإنني رطمت الطاولة بوركي، وتورمت إصبع قدمي، ولم أكتشف حتى نهاية الأسبوع أن كل هذه الأعمال كانت من صنع مخربي. ولأن تصميمي كان عظيمًا، وإدراكي أن مخربي الداخلي كان مستنفرًا جعلني أشعر بقدر أكبر من العزم على الفوز في معركتي، وواصلت لأتحدث معه بصوت عالٍ، وواصلت السباحة، وببطء شديد، لاحظت أنه بدأ يضعف، ولا يزال يطل برأسه القبيح من وقت لآخر، ولكني مستعدة الآن، فإنني أعرف ما يجب القيام به.

كلمة تحذيرية: إذا اخترت خوض المعركة مع مخربك الداخلي، تأكد من حصولك على الكثير من الدعم، سواء أكان معالجًا أو مجموعة دعم، أو مجموعة دعم تساعد المدمنين أو متعاطي الكحول على التخلص من آثار الإدمان، وإذا وجدت نفسك تشعر بالإرهاق أو خائفًا، توقف فورًا، واطلب المساعدة من الخارج.

استبدل بصوتك الناقد صوتًا أكثر مودة وإيجابية

لسوء الحظ، لا يمكنك تهدئة ناقدك الداخلي أو صوت مخربك الداخلي إلى الأبد بتحديه أو إخباره أن يصمت، فهذا يساعدك في اللحظة، ولكن في النهاية سيعود صوته، وما عليك القيام به هو أن تستبدل بصوته صوتًا آخر؛ صوتًا ودودًا داخليًّا يستبدل برسائل الناقد السلبية رسائل أخرى إيجابية، وسأفصل حول كيفية البدء في إنشاء هذا الصوت الداخلي الودود في الفصل التاسع.

وحاليًّا، ركز على محاولة أن تستبدل بصوت ناقدك الداخلي وعيًا إيجابيًّا عن قيمتك الأساسية، ولن يكون ذلك مهمة سهلة؛ لأنك تعتقد على الأرجح أن قيمتك تعتمد على سلوكك، وبدلًا من النظر إلى نفسك على أنك إناء وعاء فارغ يُملأ قطرة قطرة بإنجازاتك، عليك أن تبدأ في إدراك أن قيمتك الجوهرية تنبع من أنك إنسان، وهذا يعني أنك تبدأ في قبول فكرة أنك على درجة جيدة من الكمال بالفعل كما أنت، ولست في حاجة إلى تحقيق أي شيء حتى تكون ذا قيمة، وسيعمل ناقدك الداخلي ما في وسعه ليجعلك تعتقد أن لا قيمة جوهرية لك، وأننا ولدنا فارغين، ولدينا فقط إمكانية أن نصبح شخصًا جديرًا بالاهتمام، ولكنك ولدت بكم هائل من الخير، والحكمة والقوة.

ولكي تؤكد إحساسك بالقيمة، عليك الاتصال بهذا الخير الأساسي والحكمة والقوة، كما سنناقش بالتفصيل في الفصل الثامن.

الرحمة وقبول الذات

كما وضح بايرون براون، مؤلف كتاب (روح بلا عار)، ببلاغة شديدة: «الرحمة هي أعظم ترياق لسم ناقدك الداخلي المَرَضي» وعندما تكون رحيمًا بنفسك، فأنت تُبعد في الأساس ناقدك الداخلي المَرَضي؛ لأنه لا يستطيع تحمل الرحمة؛ لأنها تجعله لا حول له ولا قوة.

الرحمة هي جوهر احترام الذات، وعندما يكون لديك رحمة بنفسك، فإنك تفهم نفسك وتقبلها كما هي، وستميل إلى رؤية نفسك أنك جيد أساسًا، وإذا أخطأت، ستسامح نفسك، ولديك توقعات معقولة عن نفسك، وترسم أهدافًا قابلة للتحقيق.

الرحمة مهارة، وهذا يعني أنه يمكنك تحسينها إذا كانت لديك مسبقًا، أو يمكنك اكتسابها إن لم تكن لديك بعد، وفي المرة القادمة التي تسمع فيها ناقدك الداخلي يوبخك عن شيء فعلته أو لم تفعله، واجه هذه السلبية بإخبار نفسك شيئًا مثل: «إنني أفعل أفضل ما أستطيع»، أو «بالنظر إلى ظروفي، فهذا كل ما أستطيع فعله في هذا الوقت» وإن تعلمك أن تكون رحيمًا بنفسك فسيساعدك أيضًا على التواصل مع إحساسك بقيمتك الذاتية.

ولسوء الحظ، وإلى حد ما، سيبقى الأشخاص الذين لديهم ناقد داخلي قوي مقيدين دائمًا بصوت داخلي سلبي، ومهمتك هي التقليل من شدة الهجمات الذاتية في أثناء ممارسة طرق الحديث الصحي عن النفس، وعلى الرغم من أنك قد لا تكون أبدًا متحررًا تمامًا من صوت داخلي يقول: «ما دهاك؟» أو «أنت أحمق» عندما ترتكب خطأ، يمكنك إنشاء وتعزيز نمو متوازٍ وصوت أقوى يقول: «لقد بذلت قصارى جهدي» أو «أنا بخير على ما أنا عليه» وسوف تكتشف أنه مع نمو صوتك الداخلي السليم بشكل أقوى، سوف يستجيب بشكل أسرع وأكثر قوة وأكثر صدقًا لهجمات ناقدك، وستتعلم في الجزء الثالث من هذا الكتاب المزيد عن الطرق لتقوية هذا الصوت الداخلي السليم.

حقائق الأسبوع النفسية

- تنشئ الإساءة الأبوية العاطفية قاضيًا داخليًّا سلبيًّا أو ناقدًا مَرَضيًّا.

- ناقدنا الداخلي هو مرآة تعكس لنا ما نعتقده عن أنفسنا؛ فإنه يطغى على ذكائنا الموروث، واستجابتنا المباشرة للحياة بفرض معتقداته على ما هو حقيقي، وإنه عدسة مقعرة تشوه الواقع، وبسبب هذا الإدراك المشوه، فإننا لا نثق في اتصالنا البدهي بالحياة، ومع أن ناقدنا الداخلي يتصرف كما لو أنه يساعدنا على الحصول على ما نريده في الحياة، فإنه في الواقع يقاوم حركتنا نحو النمو والتطوير.

واجب علاج المرآة # 7:
إيجادُ صوتٍ ودودٍ

هذا التمرين هو تعديل لـ (تخيل) من برنامج الحلول (راجع الملحق في نهاية هذا الكتاب لمزيد من المعلومات).

1. خذ نفسًا عميقًا، وابدأ بالدخول إلى نفسك.

2. قد تدرك وجود جدار من الغضب أو الحزن أو الخوف أو الذنب، أو قد تشعر بالفراغ في داخلك، فقل لنفسك: إن ما ستجده بالداخل، بغض النظر عن ماهيته، سيكون مقبولًا، واستمر في التركيز على داخلك على أي حال.

3. إذا لاحظت وجود جدار من الأفكار، تخطَّ الجدار، وابدأ في الغوص بنفسك بشكل أعمق.

4. ركز على الداخل، واكتشف إن كان بإمكانك العثور حتى ولو إحساس ضعيف بالتواصل مع نفسك.

5. أحضر صوتك الداخلي المغذي؛ فهذا ليس صوتًا قاسيًا، أو ناقدًا، أو حازمًا، وليس صوتًا مفرطًا في لطفه، ونعومته، فإنه صوت دافئ ولطيف يعتز بك، ويقبلك على ما أنت عليه، وبمرور الوقت، سيصبح هذا الصوت صوتك، ولكن في الوقت الحالي، يمكن أن يكون أي صوت يلبي احتياجاتك.

الجزء الثالث إيجادُ مرآةٍ جديدةٍ

8 النظر عميقًا في المرآة اكتشاف ذاتك الحقيقية

ما يكمن خلفنا وما يكمن أمامنا هو أمور صغيرة مقارنة بما يكمن في داخلنا.

رالف والدو إيمرسون

Ralph Waldo Emerson

عندما يطير العقل سعيًا وراء الأشياء المتصورة في الفضاء، فإنه يلهث وراء سراب؛ ولكن عندما يغوص الإنسان في أعماق نفسه، فإنه يختبر كمال الوجود.

ميهير بابا

Meher Baba

من أجل الاستمرار في رفع احترامك لذاتك، والشعور بتحسن حيال نفسك، أنت في حاجة إلى معرفة من أنت، وليس من أنت كما قيل لك، وليس الشخصية التي اتخذتها لإرضاء والديك، ولكن شخصيتك الحقيقية، ولا يعرف كثير من الناجين من الإساءة والإهمال العاطفيين في مرحلة الطفولة أنفسهم، فإنهم يعرفون أنفسهم وفق ما قاله آباؤهم عنهم، ويعرفون من يتظاهرون على أنه هم، ولكنهم لا يعرفون ذواتهم الحقيقية.

ولا أحد يستطيع إخبارك من أنت، فأنت الوحيد القادر على تحديد نفسك الحقيقية، ولقد أوجدت تسميات والديك التي في غير محلها، والتصورات المشوهة، والإسقاطات السلبية صورة خاطئة؛ صورة تحتاج الآن إلى إسقاطها، وبدلًا عنها، عليك اكتشاف نفسك الحقيقية وتكوينها، وأقول: اكتشف؛ لأن كثيرًا منكم لا يعرف من هو باستثناء مرآة والديه، وبمجرد أن تحطم هذه المرآة، ستجد أن صورة أخرى لن تنبثق بسهولة، فهذا يعني أنه عليك النظر بشكل أعمق في الداخل لتبدأ في العثور على انعكاسك الحقيقي.

ويميل الأشخاص الذين تم إهمالهم أو التخلي عنهم إلى أن يكون إحساسهم بهوياتهم عابرًا، ويبدو الأمر كما لو أنهم يمرون بجوار المرآة، ويرون انعكاسًا لأنفسهم يختفي على الفور، وكثير منهم في بحث مستمر عن أدلة حول هويته، وغالبًا ما ينتابهم شعور بعدم القيمة، لدرجة أنهم يشعرون أحيانًا بأنهم سيختفون حقيقة.

ولكن بغض النظر عن سرعة زوال الصورة أو مدى شعورك بعدم قيمتك، مازال هناك شخص ما، وقد تضطر إلى الاستمرار في الحفر إلى أن تجده تحت أنقاض أحكام والديك وتوقعاتهما، أو ربما تضطر إلى النظر بشكل أعمق في المرآة لتجد نفسك، ولكن عاجلًا أم آجلًا، ومع ما يكفي من التركيز والصبر، ستجد ذاتك الحقيقية، وسنركز في هذا الفصل على مساعدتك على إيجاد صورة شخصية مفصلة، وسنبدأ بجعلك تراقب سلوكك، وتضع في قائمة السمات الشخصية، وسأشجعك على الاهتمام بمشاعرك، ولا سيما، ما يجعلك غاضبًا، وخائفًا، ومحرجًا، وحزينًا، وأخيرًا سنركز على مساعدتك على اكتشاف جوهرك أو ذاتك الحقيقية؛ شيء منفصل عن جسدك، وحتى كيانك العاطفي.

ويتطلب اكتشاف الذات وعيًا ذاتيًّا، أو اهتمامًا مستمرًّا بذات المرء، ومن أجل أن ينتبه المرء إلى نفسه حقًّا لأغراض اكتشاف الذات، من المهم اتخاذ موقف محايد، وعندما تراقب نفسك بهذه الطريقة، فأنت تأخذ كل ما تلاحظه عن نفسك بحيادية واهتمام وفضول، ولكنك لا تحكم على ما تلاحظه.

بعض الناس لا يعرفون ذواتهم الحقيقية؛ لأنهم مليئون بالصراعات، كما كان حال مراجعتي ستيفاني: «لا أستطيع معرفة من أنا حقًّا، فإنها تتغير باستمرار، وأعتقد أحيانًا أنني على هذه الشاكلة لأكتشف فقط أنني أتصرف بطريقة مختلفة تمامًا في وقت آخر» وعلى الرغم من أننا جميعًا نتغير إلى حد ما اعتمادًا على من نحن، والظروف التي نحن فيها، يجب أن يكون هناك عنصر من التناسق والتوافق مع من نحن في أي وقت، ولكن بالنسبة إلى أشخاص مثل ستيفاني، التي بذلت كل جهد لأن تكون جيدة لدرجة أنها تحولت إلى نسخة مختلفة من نفسها مع كل شخص كانت بقربه، قد يكون العثور على جوهر الاتساق صعب القيام به، وستساعدك الاقتراحات الآتية على أخذ نظرة عميقة إلى نفسك والبدء في تحديد من أنت حقًّا.

التمرين: من أنت؟

1. راقب نفسك عن كثب مدة أسبوع على الأقل. (لاحظ سلوكك، ومشاعرك، والأفكار التي تخطر ببالك). دوّن ملاحظات حول ما تلاحظه، أو أي بصائر أخرى قد تكون لديك عن نفسك، وقد ترغب أيضًا في استخدم الأسئلة الآتية بوصفها نقطة انطلاق:

• هل تشعر بعدم الارتياح وحدك، أم أنك مدرك أنك محتاج إلى وقت لتكون بمفردك؟ بماذا تستمتع عندما تكون وحدك؟

• متى تشعر بأقصى درجات الأمان؟ ومتى تشعر بأقل درجات الأمان؟

• متى تشعر بأقصى درجات الكفاءة؟ ومتى تشعر بأقل درجات الكفاءة؟

• كيف تلبي احتياجاتك (على سبيل المثال، الأمان، أو الانتباه، أو الحنان)؟

• هل يكون أداؤك على أفضله في بيئة منظمة صارمة أم في بيئة فيها الكثير من الحرية؟

2. ضع سماتك الشخصية في قائمة، وفيما يلي قائمة كتبها واحد ممن راجعني: صادقٌ، أحيانًا حيال خطأ («اذكره كما حدث»)، مخلصٌ، لا يثق، ميل للقلق، قلق أكثر من اللازم حول ما يعتقده الآخرون عني، ناشد للكمال، وحساس، تتأذى مشاعري بسهولة، الميل إلى الانغماس في ملذات الذات، مخلص، مندفع، مهووس، يحترم احتياجات الآخرين، موهوب، كفء، ذكي، مهتم، وأنت تواصل ملاحظة نفسك، يمكنك الإضافة إلى قائمتك.

3. لاحظ أي ميول قد تكون لديك لإخفاء نفسك الحقيقية عن الآخرين أو عن نفسك، أو أي ميل للتظاهر أنك تشعر بشيء ما عندما تشعر حقيقة بشعور آخر، ولاحظ أيضًا أشياء مثل كيفية تصرفك مع الآخرين، مقارنة بكيفية تصرفك عندما تكون بمفردك.

4. اكتب وصفًا عن نفسك بناءً على ملاحظاتك، وعما تعرفه مسبقًا عن نفسك على أنه صحيح، وتأكد من تضمين جميع جوانب نفسك في وصفك، بما في ذلك جوانبك الجسدية والاجتماعية والفكرية والعاطفية و الروحية، وأضف إلى قائمتك كلما لاحظت شيئًا جديدًا عن نفسك، وستجد أنك تفكر بنفسك، وتنظر إليها بعناية أكثر منك من أي وقت مضى، وقد تكتشف صفات عن نفسك، لم تلحظها أبدًا من قبل، أو قد تراجع فكرة سابقة كنت تعتنقها عن نفسك.

أعد الاتصال بجسمك وعواطفك

كما قالت ماريون وودمان بحكمة: «ما تعرفه في رأسك لن يدعمك في لحظات الأزمات. . . الثقة تأتي من وعي الجسد، ومعرفة ما تشعر به في اللحظة».

الطريقة الأكثر فعالية لاستعادة كل مشاعرك - الألم، والغضب، والخوف، والشعور بالذنب، والعار، والفرح، والحب - هي أن تبدأ في الاهتمام بجسدك، وحتى عندما تقمع دون وعي مشاعرك، فإن جسدك يتذكرها، وتسمى هذه الذكريات ذكريات الجسد، ويتذكر جسدك ما شعرت به عندما أُهملت، وانتُقدت، ورُفضت أو خُنقت عاطفيًا، عندما كنت طفلًا، ولكل عاطفة يمر بها جسمك مجموعة مختلفة من الأحاسيس الجسدية، حيث يتذكر بصلابة، وانقباض، وتوتر الألمَ والغضبَ اللذين شعرت بهما عندما كنت طفلًا.

واسمح لنفسك بإعادة الاتصال بجسدك؛ للسماح له بالتعبير والتنفيس عن كل آلام الطفولة، فجسدك يتألم، وينزف، ويشعر بالوخز، أو الشدِّ لسبب معين، فإنه يحاول إخبارك بشيء، وإنه يذكرك بأنواع صدمات الطفولة التي عانيت منها، واستمع إلى جسدك، وانتبه لرسائله.

ومن أكثر الطرق فعالية لاكتشاف من أنت هي الانتباه لمشاعرك، وفي الواقع، يعرف بعضهم الوعي الذاتي بأن نكون واعين لأمزجتنا وأفكارنا حول أمزجتنا، ومرة أخرى، أحثك على اتخاذ موقف محايد، غير تفاعلي؛ موقف لا يلقي أحكامًا عند ملاحظة عواطفك، ومن المفيد أن تأخذ خطوة يسيرة إلى الوراء من تجربتك، وبذلك تكون على دراية بما تشعر به، بدلًا من الانغماس فيه.

وفقًا لدانييل جولمان في كتابه الرائد Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ (الذكاء العاطفي: لماذا يمكنه أن يكون أكثر أهمية من معدل الذكاء): «الوعي الذاتي - التعرف على الشعور في أثناء حدوثه - هو حجر الزاوية في الذكاء العاطفي. . . القدرة على مراقبة المشاعر من لحظة إلى لحظة أمر حاسم للبصيرة النفسية والفهم. . . . الأشخاص الذين لديهم قدر أكبر من اليقين بشأن مشاعرهم، هم ملاحون أفضل لقيادة حياتهم، ولديهم إحساس أقوى بما يشعرون به حيال القرارات الشخصية».

ولسوء الحظ، بالنسبة إلى الكثيرين الذين أُهملوا، وأسيئت معاملتهم في الطفولة، العواطف شيء مخيف، وقد كان ذلك عندما خرجت مشاعر والديهم عن السيطرة لدرجة أنهم تعرضوا للتعنيف، أو الإبعاد أو الضرب، وكان ذلك عندما غضبوا هم أنفسهم أو بدؤوا في البكاء عندما تم الاستهزاء بهم أو معاقبتهم أو التخلي عنهم، ولهذا السبب، فإن معظم الناجين من الإساءة والإهمال يميلون إلى إنكار مشاعرهم الحقيقية وقمعها، وحتى بالنسبة إلى الأشخاص الذين قد يبدون أنهم عاطفيون للغاية أو انفعاليون أو متقلبو الأمزجة، عادة ما ينكرون مشاعرهم الأكثر ضعفًا في الأعماق.

وإضافة إلى ذلك، فإذا تعرضت للإهمال أو الإساءة في الطفولة، فستميل إلى أن تطغى عليك عواطفك، وأن تتحكم فيك، وإن كثيرًا من الناس مرهقون لدرجة أن عواطفهم تصبح أعداءهم، وإن

السلوكات المختلة، بما في ذلك الأنماط المسيئة أو التي تأخذ شكل الضحية، وتعاطي المخدرات، والميول الانتحارية هي محاولات للتأقلم مع مشاعر مؤلمة لا تطاق، ويحاول الكثير تنظيم عواطفهم بمحاولة جعل أنفسهم لا يشعرون بما يشعرون به، وهذا الأسلوب هو نتيجة مباشرة للبيئة غير الصحيحة عاطفيًّا التي نشؤوا فيها، والتي تفرض على الناس أن يبتسموا عندما يكونون غير سعداء، وأن يكونوا لطفاء، ولا يزلزلون الأرض عندما يكونون غاضبين، أو يعترفون أو أن يطلبوا السماح عندما لا يشعرون بأنهم فعلوا أي شيء خاطئ.

وبسبب هذه السلوكات، قد ينتهي بك الأمر إلى الشعور بأنك مغلوب بعواطفك، أو أنك مغلوب عندما تتعاظم عواطفك، وهذا بدوره قد يدفعك إلى إسقاط مشاعرك على الآخرين.

وما يشار إليه باسم «لتخدير النفسي» (المشاعر العالقة أو المجمدة) هو نتيجة أخرى متكررة لسوء المعاملة والإهمال في مرحلة الطفولة، ويوقف الأطفال مشاعرهم أو ينفصلون استجابةً لموقف مؤلم، ويبدو الأمر كما لو أن عقولهم ترحل إلى مكان آخر، وهم مفصولون عن أجسادهم، ويتطلب تعلم إعادة تجربة المشاعر المجمدة ردحًا من الزمن، ولكن بمجرد أن تتحرر هذه المشاعر الميتة، يمكنها مساعدتك بتوفير معلومات مفيدة حتى تتمكن من اتخاذ قرارات عقلانية، واتخاذ إجراءات مناسبة، في حياتك، وإعادة الاتصال بمشاعرك، يمكن أن تزودك بالقوة، والشجاعة، والفرح.

ومن المهم أن تتوقف عن وصف المشاعر بأنها (جيدة) أو (سيئة)، فبدلًا عن ذلك، انظر إليها على أنها رسائل مهمة يمكنها أن تخبرك عن نفسك وظروفك وبيئتك، وستبدأ في رؤية أن عواطفك يمكن أن تمكّنك من أن تعتني بنفسك بشكل أفضل، وبذلك تساعدك على رفع احترامك لذاتك.

التمرين: قوائم مشاعرك

1. ضع قائمة ببعض الأشياء التي تميل إلى إثارة غضبك.

2. ما هي بعض الأشياء التي تجعلك تشعر بالحزن؟

3. ما الذي يجعلك خائفًا؟

4. ما الذي يجعلك تشعر بالذنب؟

5. ما الذي يجعلك سعيدًا أو فرِحًا؟

6. ما الذي يجعلك تشعر بالقناعة أو الرضا؟

حدد مشاعرك

يميل الأشخاص الذين أهملوا، وأسيئت معاملتهم في طفولتهم إلى أن يواجهوا صعوبة في تحديد المشاعر التي يشعرون بها في أي وقت بعينه؛ وهذا لأنه ربما كان عليهم فصل عواطفهم من أجل النجاة من صدمة أو إهمال في مرحلة الطفولة، أو ربما كان عليهم التظاهر بالشعور بشيء لم يشعروا به حقًّا، ولكن ربما كان السبب أن كثيرًا اعتقد أيضًا أنه لم يكن في مأمن إن عرف أي شخص ما كان يشعر به، ونتيجة لذلك، أصبح بالغًا بخليط من المشاعر يواجه صعوبة في تحديدها الآن.

وفي غضون يوم واحد فقط، نشعر جميعًا بعواطف كثيرة جدًّا، ويمكن لتعلم كيفية التعرف إلى كل واحدة منها أن يكون أمرًا شاقًّا؛ لذلك من الأفضل التركيز على بعض المشاعر الأساسية وحسب، وعلى الأقل في البداية، ووفقًا لمعظم الخبراء، هناك ثمانية أو نحو ذلك من المشاعر الأساسية: الغضب، الحزن، الفرح، المفاجأة، الخوف، الاشمئزاز، الشعور بالذنب / الخجل والمصلحة (يعدّ بعضهم الحب أيضًا عاطفة أساسية). تُعدّ هذه مشاعر أساسية؛ لأننا ولدنا مع الإمكانية أو الاستعداد البيولوجي لها، وتُعدّ كل المشاعر الأخرى عواطف ثانوية أو اجتماعية؛ لأنه يتم تعلمها، وعادة ما تكون عبارة عن مزيج من المشاعر الأساسية، وبالنسبة إلينا سنركز على خمسة من المشاعر الأساسية، وهي: الخوف، والأسى (أو الحزن) والغضب، والشعور بالذنب/ الخزي، والفرح.

وغالبًا ما ننفصل عن عواطفنا الأساسية، بتخفيفها وإعطائها أسماء أخرى، فعلى سبيل المثال، بدلًا من قول: إنهم خائفون، سيقول الكثير من الناس: إنهم يشعرون بالقلق أو الاضطراب، وبدلًا من القول: إنهم يشعرون بالحزن (أو حتى لو عرفوا أنهم كذلك)، سيقول الكثير من الناس: إنهم يشعرون

بالتعب؛ وبدلًا من قوله:م إنهم غاضبون، سيقول الكثير من الناس: إنهم غيرمهتمين أو يشعرون بالملل.

ولجعل الأمر أكثر إرباكًا، تُستخدم كثير من الكلمات الأخرى بشكل شائع لوصف مشاعرنا الأساسية، ومن ثم هي قائمة بالكلمات التي غالبًا ما تُستخدَم في وصف الشعور بالحزن، وتصف بعض الكلمات شكلًا خفيفًا، في حين أن أخرى تصف أشكالًا أخرى أكثر شدة من الحزن، وبالنسبة إلى الجزء الأكبر، فإن القائمة مرتبة بحسب الشدة: التعاسة، الأذى، الفزع، خيبة الأمل، الكآبة، الحزن، الأسف، المعاناة، البؤس، اليأس، الاكتئاب، العذاب، الكرب والقنوط، وإن استخدام إحدى هذه الكلمات بدلًا من كلمة حزين أحيانًا مفيد؛ لأنه يوضح بالضبط مستوى الحزن الذي تشعر به، فعلى سبيل المثال، إن العذاب واليأس يصفان بالتأكيد حالة حزن أكثر حدة من الحزن العام، والشيء المهم هو ألا تسمح لوصف حالتك بأخذك بعيدًا عن حقيقة أنك تشعر أساسًا بمشاعر الحزن.

وإنَّ هناك كلمات ترتبط ارتباطًا وثيقًا بمشاعر الحزن، على الرغم من أنها تعني أكثر مما نحدده عمومًا بأنه حزنٌ، وتشمل هذه الكلمات: الاغتراب، والهزيمة، والاكتئاب، وخيبة الأمل، والسخط، والاستياء، والضيق، وانعدام الأمن، والعزلة، والإهمال، والشفقة، والرفض.

وستلاحظ أن هذه الكلمات تضيف نغمة، وقيمة حكم أو معنى إضافي لكلمة حزن، ومرة أخرى، بينما يمكن لهذه الكلمات أن تساعدك على وصف سبب معين لشعورك بالحزن، إلا أنها لا تزال تصف مشاعر الحزن الأساسية.

التمرين: كلمات الحزن ومشاعره

1. ادرس قائمة الكلمات التي تصف مشاعر الحزن، ولاحظ عدد المرات التي تستخدم فيها هذه الكلمات الوصفية، وذكّر نفسك أنه بغض النظر عن الكلمات التي تستخدمها، فأنت ما زلت تشعر بمشاعر الحزن الأساسية.

2. اكتب عن الارتباطات التي تنتابك بمشاعر الحزن، فعلى سبيل المثال، هل من المقبول أن تشعر بالحزن، أم هل تشعر بأنه غير مقبول اجتماعيًّا؟ هل كان مقبولًا أن تشعر بالحزن في منزلك وأنت تكبر؟ من تتذكر أنه كان يشعر بالحزن عندما كنت تكبر؟

كيف تعرف متى ينتابك شعور خاص؟

أفضل طريقة لاكتشاف ما تشعر به هي أن تبدأ بالسؤال عن أي من المشاعر الثمانية أو التسعة الأساسية التي تشعر بها (الغضب، الحزن، الفرح، المفاجأة، الخوف، الاشمئزاز، الشعور بالذنب/ الخجل، الاهتمام، أو الحب). من المناسب القول: إننا جميعًا نعاني في أي وقت بعينه من شعور واحد أو أكثر من المشاعر الأساسية.

إن مجرد طرح السؤال على نفسك لن يساعدك بالضرورة إن لم تكن على اتصال بجسمك، فجسمك هو أفضل مقياس لإخبارك بأي عاطفة تشعر بها في أي وقت بعينه، وتتضمن العواطف تغيرات في الجسم، مثل التقلبات في معدل ضربات القلب، ودرجة حرارة الجلد، وشد أو ارتخاء العضلات، وأما التغيرات الأكثر أهمية فتقع في عضلات الوجه، ويعتقد الباحثون الآن أن التغيرات في هذه العضلات تؤدي دورًا مهمًّا في إثارة المشاعر حقيقةً.

ونميل إلى الشعور بالحزن في جميع أنحاء أجسادنا بالطرق الآتية: عبوس، وفم متدلٍّ، وعينان متدليتان، وهيئة جسم متراجع، والتكلم بصوت منخفض أو هادئ أو بطيء أو رتيب، ثقل في الصدر، ضيق في الحلق، أو صعوبة في البلع (بسبب منع الدموع من السقوط): عيون رطبة أو دموع، النحيب، البكاء، الشعور وكأنك لا تستطيع التوقف عن البكاء، أو الشعور بأنه إذا بدأت في البكاء فلن تتوقف أبدًا؛ الشعور بالتعب أو الانحطاط أو انخفاض الطاقة؛ الشعور بالخمول والفتور، الرغبة في البقاء في السرير طوال اليوم؛ الشعور وكأنه لم يعد هناك وجود لأي شيء ممتع؛ الشعور بألم أو فراغ في صدرك أو أمعائك؛ الشعور بالفراغ.

على العكس من ذلك، يتجلى الفرح عادة في الجسد في الطرق الآتية: الابتسامة، والشعور بالحماس، والشعور بالحيوية الجسدية والنشاط، والحياة، والشعور بالضحك؛ ووجود توهج دافئ، والشعور

«بقلب منفتح» ومحبة.

ويمكنك أيضًا تحديد المشاعر المعينة التي تشعر بها بمراقبة سلوكك، فإن جميع السلوكات الآتية تدل على أن الشخص يشعر بالحزن: الحديث عن الأشياء الحزينة؛ الجلوس أو الاستلقاء؛ الخمول، القيام بحركات بطيئة متقطعة؛ الاستسلام وعدم المحاولة لتحسين الوضع؛ الكآبة، الاستغراق في التأمل، أو التصرف المزاجي؛ الانسحاب من التواصل الاجتماعي؛ التحدث قليلًا أو عدم التحدث على الإطلاق.

ويمكن للشخص الذي يشعر بالسعادة أن يظهر أيًّا مما يلي من السلوكات: الابتسامة، الابتسامة العريضة، الضحك، الشعور بخفة الجسد، العطف تجاه الآخرين، القفز صعودًا وهبوطًا، التحدث بحماس أو صوت منفعل، التحدث كثيرًا.

وتتضمن العواطف أيضًا دوافع عمل؛ فإن وظيفة مهمة للعواطف هي تحفيز السلوك (قاتل في حالة الغضب، واهرب في حالة الخوف) وعلى الرغم من أن الفعل لا يُعدّ بحد ذاته جزءًا من العاطفة، إلا أن الدافع هو كذلك.

لا مشاعر سلبية

كثير من الناس يعدّون مشاعر كالخوف والغضب والحزن والشعور بالذنب والخجل مشاعر سلبية، ولكن لا توجد مشاعر سلبية إذا اعتبرت كل المشاعر بوصفها إشارات أو رسلًا تخبرنا أن شيئًا مهمًّا يحدث داخلنا.

وما يجعل المشاعر سلبية هو الطريقة التي نتعامل معها، والتفسير الذي نعطيه إياها، فعلى سبيل المثال، يتعامل معظم الناس مع المشاعر الآتية بإحدى الطرق السلبية الأربع:

1. يحاولون تجنب الشعور بالعاطفة بالكامل (قمع).

2. يحاولون إنكار الشعور بالتظاهر بأنه ليس على تلك الدرجة العالية من السوء (تصغير).

3. يلومون شخصًا آخر على جعلهم يشعرون بما يشعرون به.

4. ينكرون شعورهم بإسقاط أنفسهم على شخص آخر.

وإن كل هذه الطرق الأربع تمنعك من الاستماع إلى الإشارة التي ترسلها العاطفة، والتعلم من العاطفة، والاستفادة من تلك المعرفة على الوجه الأكمل لمصلحتك، والأكثر أهمية، هو أنه عندما نحاول تجنب الشعور بعاطفة، فإننا ننكر جزءًا مهمًّا من أنفسنا، ونخاطر بفقدان الاتصال بمن نحن.

التعلم عن نفسك من خلال عواطفك

مفتاح التعلم عن نفسك من خلال عواطفك هو تجربتها دون تثبيطها أو الحكم عليها أو تجنبها بتشتيت انتباه نفسك، وهذا ما يسمى أنك متيقظٌ؛ فبدلًا من محاربة العواطف أو عزلها، يمكنها أن تساعدنا على اكتشاف المزيد عن حقيقتنا إن كنا متيقظين لها، وستساعدك الخطوات الآتية على تجربة مشاعرك بطريقة واعية:

- ابدأ بمجرد ملاحظة مشاعرك، ولاحظ كيف تجعلك تشعر، ولاحظ ما يحدث في جسمك وأنت تشعر بتلك المشاعر.

- لا تحكم على العاطفة بأنها جيدة أو سيئة.

- جرب مشاعرك بالكامل، واسمح لنفسك بأن تشعر بها على أنها موجة، تهزك يمينًا ويسارًا، وحاول ألا تقمع الأحاسيس أو تدفع العاطفة بعيدًا، ومن ناحية أخرى، لا تتمسك بالعاطفة أو تضخمها؛ فقط دعها تسري في عروقك كالموجة.

لماذا من المهم عدم الحكم على مشاعرنا؟

عندما نحكم على عواطفنا أنها سيئة، فإن النتيجة الطبيعية هي الشعور بالذنب والخجل والقلق و / أو الغضب، وإن إضافة هذه المشاعر الثانوية تجعل بمنتهى السهولة الضيق أكثر حدة ولا يطاق، وغالبًا ما ستجد أنه يمكنك تحمل موقف مؤلم أو شعور مؤلم بشكل أحسن إذا امتنعت عن الشعور بالذنب أو القلق حول الإحساس بالشعور المؤلم في المقام الأول، وفكّر في بعض الحالات عندما كنت تعاني من ردة فعل عاطفية ثانوية تجاه عاطفة أولية، مثل الغضب أو الشعور بالخجل لأنك غضبت، أو أصبت بالاكتئاب لأنك اكتأبت، ومن الذي سبب لك المزيد من الألم أو المتاعب - العاطفة الأولية أم الثانوية؟

توضح القائمة الآتية كيفية ملاحظة المشاعر دون إصدار أحكام:

1. بمنتهى السهولة راقب المشاعر - أين تشعر بها في جسدك؟ ما الأحاسيس التي تثيرها؟ - من دون أي نوع من الحكم أو التقييم على الإطلاق؛ امتنع عن وصفها بأنها (جيدة) أو (سيئة) أو (لطيفة) أو (مؤلمة).

2. لاحظ الأفكار التي تدور في ذهنك وأنت تشعر بهذا الشعور والارتباطات التي تربطك ب، وأقِرّ بالمفيدة، أو الصحية، ولكن لا تحكم عليها، وأقِرّ بالضارة أو غير الصحية، ولكن لا تحكم عليها.

3. لاحظ الآراء التي لديك حول هذا الشعور، وحول حقيقة أنك تشعر به، واطرح آراءك جانبًا، بمنتهى السهولة جرب الشعور فقط.

4. عندما تجد نفسك أنك تلقي أحكامًا، لا تحكم على حكمك؛ فقط توقف، وامضِ قدمًا.

إدراكك لمشاعرك يمكن أن يساعدك على تغييرها

على الرغم من وجود فرق بين إدراكك لمشاعرك والعمل على تغييرها، ستجد أن الاثنين يسيران جنبًا إلى جنب، وعندما تبدأ في التعرف إلى ما تشعر به في وقت محدد، ستكون أكثر استعدادًا وقدرة على تغيير هذا الشعور.

وقد وجد جون ماير، عالم النفس بجامعة نيو هامبشاير والصائغ المشارك لنظرية الذكاء العاطفي، أن الناس تميل إلى الوقوع في فئات مختلفة، عندما يتعلق الأمر بعواطفهم والعناية بها:

• الواعون ذاتيًّا. يدرك هؤلاء الناس أمزجتهم وهم يمرون بها، وقد يكون وضوح عواطفهم، في الواقع، هو الأساس القابع تحت سمات الشخصية الأخرى التي يمتلكونها مثل الاستقلالية، وتأكيد

حدودهم، والصحة النفسية الجيدة، والميل إلى الحصول على نظرة إيجابية للحياة، وعندما يمرون في مزاج سيئ، فهم لا يجترون الأمر، ويصابون بالهوس حياله، وهم قادرون على الخروج منه في وقت أقرب من الفئات الأخرى، وباختصار، تيقظهم يساعدهم على إدارة عواطفهم.

• الغارقون. غالبًا ما يغرق هؤلاء الناس بعواطفهم، ويشعرون بالعجز للهروب منها، ويبدو الأمر كما لو كانت أمزجتهم هي التي تقودهم، فإنهم لا يدركون مشاعرهم تمامًا، وفي الوقت نفسه يميلون إلى أن يكونوا زئبقيين إلى حد ما (للأعلى والأسفل) ولقد ضاعوا في مشاعرهم بدلًا من أن يكون لديهم منظور ولو كان ضعيفًا، ولأنهم يشعرون بأنهم لا يسيطرون على عواطفهم، لا يفعلون الكثير في محاولة الهروب من الأمزجة السيئة.

• المذعنون. في حين أن هؤلاء الناس غالبًا ما يكونون واضحين بشأن ما يشعرون به، فهم يميلون أيضًا إلى قبول أمزجتهم، ولا يحاولون تغييرها، وهناك نوعان من نمط المذعنين: الأشخاص الذين عادة ما يكونون في حالة مزاجية جيدة، ولذلك لديهم القليل من الدافع لتغييرها، والناس الذين هم عرضة للحالات المزاجية السيئة، ولكنهم يقبلونها على أي حال، وهي واضحة بالنسبة إليهم، ولا يفعلون شيئًا لتغيير مزاجهم، مهما كان سلبيًّا أو مؤلمًا، وغالبًا ما يوجد هذا النمط من السلوك في الأشخاص المصابين بالاكتئاب الذين استسلموا ليأسهم.

املأ فراغك بمشاعرك الخاصة

بسبب تدني احترامك لذاتك، فأنت، مثل كثير من الناجين الآخرين من الإساءة أو الحرمان العاطفيين، فربما بحثت عن شيء ما خارج نفسك من أجل الشعور بالكمال والشعور بالقيمة، وربما قد نظرت إلى الحب الرومانسي بوصفه حلًّا لمشاعرك بالنقص وعدم الكفاية، ولكن لا أحد سواك يمكنه أن يكملك، أو يملأ فراغك، أو أن يمنحك إحساسًا بالقيمة.

وإذا منحت نفسك الوقت والمساحة للتعرف إلى نفسك ومشاعرك، ستجد أنه يمكنك ملء الفراغ، طبقة في كل مرة، وفي كل مرة تسمح لنفسك بالشعور بشعور معين، وفي كل مرة تسمح لنفسك بالتعبير عن إحساس بعينه، فأنت تملأ فراغًا خاليًا آخر بداخلك.

اكتشف جوهرك

إضافة إلى اكتشاف من أنت على المستوى الجسدي والعاطفي، عليك أن تكتشف أن هناك جانبًا آخر منك لا يتعلق بخصائصك الجسدية، ولا تحدده صفاتك العاطفية أو نوع الشخصية، فإنها تجربة من أنت التي ليست نتيجة تاريخك وتكييفك، ولا تتأثر بمعتقداتك أو آرائك، ويشار إلى هذا الجانب منك في بعض الأحيان بطبيعتك الحقيقية، أو كيانك، أو جوهرك؛ لأنه هو الطبيعة المطلقة لمن أنت،

ويشير الجوهر أيضًا إلى ذلك الجزء منك الذي هو الأكثر ديمومة ولا يتغير؛ جزؤك الأساسي في تحديد من أنت.

وبشكل عام، نعدّ أجسادنا وتاريخنا الشخصي، وتكويننا العاطفي أنها الجوانب الأكثر تميزًا والتي لا تتغير في أنفسنا، فإنها التي تحددنا وتميزنا عن الآخرين، ولكن حقيقة الأمر، إنها فقط جزء مما نحن عليه، وإنها تحدد فقط طبقتنا الخارجية.

وقد شكلت الرسائل السلبية التي تلقيتها من والديك (منطوقة أو غير منطوقة) طبقة عليا فوق جوهرك، غالبًا تخفيه عن وعيك، ولكي تعيد الاتصال بجوهرك، قد تحتاج إلى الحفر أسفل الرسائل الأبوية السلبية التي تلقيتها، وتحت الناقد الداخلي، وتحت حكمك على ذاتك.

وإليك كيف عرّف بايرون براون، مؤلف الكتاب الرائع (روح بلا خجل: دليل لتحرير نفسك من القاضي في الداخل)، الجوهر:

توجد طبيعة الروح الحقيقية أساسًا على أنها الآن؛ فإنها طبيعة لا تعتمد على الماضي أو المستقبل، ولا تعتمد على تجربة أن تكون جسدًا ماديًّا، وكلما كان لديك إحساس بنفسك كروح، كنت أكثر إدراكًا أن جوهرك حقيقة لا يحدده جسمك، وإنه لا يُعرّف بما تعلمته أو عرفته في الماضي، فمن أنت شيء أكثر حميمية وفورية، وشيء أكثر غموضًا وأصعب بكثير على التعريف، وأن تكون مدركًا لهذا الأمر هو أن تبدأ بالانفتاح على الطبيعة الحقيقية للروح،
وجودك الآن في حياتك.

وفقًا لبراون، يتجلى الجوهر (أو الطبيعة الحقيقية) في كل شخص بشكل فريد، وهذا التفرد متأصل فيمن أنت عند الولادة، ولا يُنجز، ولا يمكن تدميره، ولا يعتمد على مظهرك أو أي شيء تفعله أو تحققه، ومع ذلك، يمكنك أن تفقد الاتصال مع طبيعتك الحقيقية، أو حتى أن تنسى أنه موجود، ولسوء الحظ، هذا صحيح بالنسبة إلى الكثيرين ممن يقرؤون هذا الكتاب.

وإن الإيمان بوجود الجوهر يعني أنك تؤمن بامتلاكك صفات أو قدرات تتجاوز تلك التي تعلمتها أو غرسها فيك والداك ومقدمو الرعاية الآخرون، ويقول براون في كتابه: مع أن كثيرًا من التعاليم الروحية تتبنى مفهوم الروح الجوهر - إننا بوصفنا بشرًا لا نبدأ الحياة كلوح أبيض أو قطعة من الصلصال جاهزة للقولبة بتربيتنا - فأنت لست في حاجة إلى الإيمان بالمفهوم كي تستفيد من هذه المعلومات والاتصال مع جوهرك.

ويتكون جوهرك أو طبيعتك الحقيقية مما يسمى صفاتك الأساسية؛ صفات أساسية لما هو الأصدق في تجربة أن تكون إنسانًا، وتشمل هذه الصفات الصدق، والفرح، والرحمة، والإرادة، والقوة، والوعي، والسلام، فعلى سبيل المثال لا الحصر، تقبع الصفات الأساسية في مستوى أعمق من العادة

والتفضيل والتكييف المبكر، وتوجد دائمًا بوصفها إمكانيات مدفونة في أعماق اللاوعي عند كل شخص.

ولا تعتمد القيمة النهائية عمن تكون على سماتك - مظهرك الجسدي، أو معدل ذكائك، أو مواهبك، أو نجاحك المادي - ولكن على الحقيقة المعجزة أنك موجود، وأنك في صميمك جيد وحكيم وقوي أساسًا.

التمرين: تكريم نفسك الأساسية

1. ابحث عن مساحة داخل نفسك ترمز إلى داخلك الخير وحكمتك وقوتك، وباستخدام صوتك الداخلي، قل اسمك، واملأ المساحة بأكملها باسمك، وانطق اسمك بجرأة ومحبة، وتخيل أن اسمك يعظم أهمية وجودك، واعلم أنه لا يوجد سوى شخص واحد منك؛ أي لا يوجد شخص آخر مثلك، وأنك فريد من نوعه.

2. املأ صدرك باسمك حتى تبدأ بالشعور بالحياة في الداخل، وذكّر نفسك أنك شخص غالٍ، كما أن كل شخص آخر ثمين.

وعلى الرغم من أننا جميعًا في حاجة إلى الدعم من الآخرين، إلا أن المصدر الحقيقي لـتقديرك لذاتك وقوتك يأتي من الداخل، وللوصول إلى قوتك، فأنت في حاجة إلى البقاء على اتصال مع نفسك، وأنت في حاجة إلى تطوير عادة الذهاب إلى الداخل والتواصل مع قوتك وخيرك وحكمتك المتأصلة فيك، وإن القيام بذلك خلال اليوم، وكل يوم، لن يساعدك فقط على رفع احترامك لذاتك، بل سيساعدك أيضًا على الشعور بمزيد من القوةوالأمان الداخليين.

طرح صورتك الذاتية المثالية واحتضان من أنت حقًّا

عندما كنا أطفالًا تعلمنا ما هو مطلوب منا لنكون محبوبين ومقبولين من قبل والدينا، وكانت النتيجة أننا أصبحنا ثابتين على إحساس مثالي، ولكن بإحساس بالذات مشوه، وتصبح هذه (الذات المثالية) صورة داخلية لما ينبغي أن نؤمن به، لكي يكون كل شيء على ما يرام، ونكون محبوبين ومقبولين ومقدَّرين، وتتضمن هذه الصورة الذاتية المثالية معايير شخصية للعمل، والفكر، والشعور، والسلوك، والمظهر، والإنجاز.

وإن أكبر صعوبة في السعي وراء صورتنا الذاتية المثالية هي أنها لا تعمل، فعلى الرغم من أن السعي لتحقيق المثل الأعلى بوصفك طفلًا ربما قد جلب لك موافقة الوالدين، إلا أنه لم يفعل سوى القليل لمنحك السلام الداخلي، وإن التوتر الناتج عن مقارنة نفسك باستمرار بالمثل الأعلى مرهق ومثير للقلق، ولأنه من المستحيل الوصول إلى مثل أعلى، فنحن محكومون بالفشل، ونجد أنفسنا دائمًا ناقصين، أو عاجزين، أو لا نتمتع بقدر كافٍ من الخيرية، ويهيئ ذلك لمزيد من الخجل والشعور بالذنب، ومع أن المثل العليا قد تكون جديرة، فإننا نحتاج في مرحلة ما إلى التساؤل عن كم هي جيدة، عندما نستخدمها بوصفها وسيلة لرفض أنفسنا باستمرار.

حقائق الأسبوع النفسية

• لا يطور أولئك الذين تعرضوا للإيذاء أو الإهمال العاطفيين بوصفهم أطفالًا، في كثير من الأحيان، صورة واضحة وغير مشوهة عن أنفسهم، وبإنشاء مجلة مرآة وصورة ذاتية، وإكمال أنشطة أخرى مختلفة، يمكن للناجين الحصول على صورة أوضح عن أنفسهم، وما يحبون، وما يكرهون، وقيمهم، وأهدافهم، وأحلامهم.

• يسقط الآباء على أطفالهم مشكلاتهم التي لم تحل بعد، ومن أجل الشفاء من الضرر الذي يسببه ذلك للأطفال، ينبغي للأطفال البالغين رفض المرآة المشوهة التي وضعها آباؤهم عليهم، وإنشاء مرآة جديدة تعكس بدقة أكبر من هم حقيقة.

• يميل أولئك الذين تعرضوا للإيذاء أو الإهمال العاطفيين بوصفهم أطفالًا، إما إلى الشعور بالخدر تجاه مشاعرهم، ويشعرون بالضيق من قبلها، أو يشعرون بالإرهاق عندما تتراكم مشاعرهم.

واجب علاج المرآة # 8: قبول ذاتك الأقل من المثالية واحتضانها

1. ارجع إلى وصف نفسك، والقائمة التي كتبتها في وقت سابق من هذا الفصل، وراجع وصفك، وقم بعمل قائمتين، تضم الأولى كل صفاتك الإيجابية، وقدراتك، ومواهبك ومجالات النمو، وتضم القائمة الأخرى الصفات السلبية، وأشكال القصور، والعادات السيئة.

2. الآن اقرأ قائمة الصفات الإيجابية، واملأ نفسك منها، واسمح لنفسك أن تشعر بالفخر الذي يتأتى من الاعتراف بأنك تمتلك، حقيقة، هذه الصفات الجيدة.

3. اقرأ قائمة الصفات السلبية أو الأقل من الكمال، وحاول أن تكون محايدًا، وبمنتهى السهولة اعترف بهذه الجوانب من نفسك دون أن تنتقد نفسك، فعلى سبيل المثال، قل: «صحيح أنني أميل إلى عدم التحلي بالصبر و النقد، وأنني أفتقر إلى الكثير من القدرة الرياضية».

4. حدد الصفات التي هي أقل من الكمال للعمل عليها، وتلك التي تحتاج إلى قبولها بمنتهى السهولة، فعلى سبيل المثال: «أتمنى لو لم أكن أقل صبرًا ونقدًا، وأنني أعمل على ذلك، وبالنسبة إلى ما أفتقره من مقدرة رياضية، أعتقد أنني في حاجة فقط لقبول أنني لن أكون لاعبًا محترفًا».

5. ألقِ نظرة أخرى على قائمتك التي تضم أفضل سماتك (حس الفكاهة لديك، وذكاءك، وكرمك، وشجاعتك، وساقيك القويتين، وشعرك اللامع، وابتسامتك، وقدرتك على الرقص، وقدرتك على التعاطف مع الآخرين). والآن اقرأ هذه القائمة بصوت عالٍ، ولاحظ كيف تشعر عندما تقرأ القائمة، وإذا شعرت بالخجل من صفاتك الإيجابية، حاول قراءة القائمة بصوت أقوى وأعلى، واشعر بفخر، وأنت تقرأ كم أنت شخص عظيم!

6. اختر عنصرين أو ثلاثة عناصر ترغب في تعزيزها في نفسك، وابذل جهدًا مركزًا للاعتراف بهذه السمات و/ أو لتعزيز هذه السلوكات متى استطعت، وإن مدح نفسك أو مكافأتها في كل مرة تصبح فيها على وعي بهذه السمات أو السلوكات، سيساعدك على رفع مستوى احترامك لذاتك.

9 تقديم ما فقدته لنفسك عندما كنت طفلًا

المفارقة العجيبة هي أنني عندما أقبل نفسي كما أنا، يمكنني أن أتغير.

كارل روجرز

Carl Rogers

التنشئة الذاتية تعني، قبل كل شيء، صنع الالتزام بالتعاطف مع الذات.

جينفر لودين

Jennifer Louden

The Woman's Comfort Book

الشعور أنني ذو قيمة - «أنني شخص ذو قيمة» أساسي للصحة العقلية، وهو حجر الزاوية في ضبط الذات. . . لأنه عندما يعدّ المرء نفسه ذا قيمة، سيهتم بنفسه بكل الوسائل الضرورية، والانضباط الذاتي هو رعاية الذات.

م. سكوت بيك

M. Scott Peck

The Road Less Travelled

سنركز في هذا الفصل على كيفية مساعدتك لتزويدك بكثير من الأشياء التي فاتتك عندما كنت طفلًا، وبالتحديد: الانعكاس التعاطفي، ورعاية أبوية محببة.

يحتاج الرضع والدرّج والأطفال، في سنوات تكوينهم، إلى خبرة قبول حقيقي؛ كي يصبحوا أشخاصًا بالغين سويين، ويجب أن يعرفوا أنهم موجودون في عيني والديهم حقيقة، وأنهم مثاليون ومحبوبون في نظرهم أيضًا، وأنهم في حاجة إلى التعثر، والسقوط أحيانًا كي يُرحب بهم باهتمام أب أو أم حنون، وبقبول الوالدين، يتعلم الأطفال أن ذواتهم الأساسية تستحق الحب، وبعبارة أخرى، عندما تكون المرآة التي نحدق فيها واضحة وغير مشوهة، نرى أنفسنا كما نحن حقًّا، ومع الأسف إن الذات الحقيقية للأطفال الذين رباهم آباء ناقدون أو نرجسيون أو مُطالِبون بإفراط مرفوضة من قبل والديهم.

وفي عالم مثالي، كان آباؤنا أو مقدمو الرعاية الأساسيون قلقين بصدق علينا إذا ما تعرضنا لأذى، وكانوا يعتنون بجراحنا، ويتحدثون إلينا بنغمة ودودة، ويخبرونا بالكلمات والأفعال أنهم فهموا ما كنا نمر به، ومن ثم توفير مرآة دقيقة، وكنا نشعر بالقبول والتفهم.

وعندما يُعامل الطفل بودّ؛ أي عندما يفهم الوالدان بدقة، ويستجيبان برقة لأفكار الطفل ومشاعره، فإنه يتعلم أنه يستحق الحب وجدير بالحياة، ويزداد تعاطف الطفل ورحمته بنفسه على قدم وساق، وهو يعكس ما كشفه له العالم الخارجي عن قيمة نفسه، ومن ناحية أخرى، إذا لم يمنح الطفل هذا الانعكاس التعاطفي، فلا يشعر بأنه محبوب، وغير قادر على الشعور بمحبة نفسه، وفي هذا الفصل، ستتعلم كيف تحب نفسك، وتقبلها كما هي حقيقة، وتُقدم هذا الانعكاس الإيجابي التعاطفي لنفسك.

ويحتاج الأطفال أيضًا إلى مزيج مما أسمته لوريل ميلين، مبتكرة برنامج الحلول والممر (أم داخلية مستجيبة وودود) و)أب داخلي آمن وقوي) وستتعلم في هذا الفصل أيضًا كيف تصبحُ بنفسك الأم الراعية الودود، والأب الواضع للحدود، وعلى القدر نفسه من الأهمية، سوف تتعلم كيفية تهدئة نفسك بطرق صحية.

كيف تقدم انعكاسًا تعاطفيًّا لنفسك؟

تكتب إيلان غولمب، مؤلفة كتاب (محاصرون في المرآة: أطفال بالغون لآباء نرجسيين في كفاحهم من أجل الذات)، وتكتب عن أهمية ما تشير إليه بـ (العين المستديرة): «يحتاج كل الأطفال إلى نظرة مفيدة لما أسميه (العين المستديرة)؛ عين لا تركز على أجزاء من كياننا وتقييمها، وتنظر العين المستديرة على كلنا من دون قيد أو شرط؛ وتمنحنا القبول، وتشفي الضرر الذي لحق بنا نتيجة تربيتنا».

وإذا تعرضت للإيذاء العاطفي، فمن المحتمل أنك نشأت تحت نظرة والديك المهملة أو الفاحصة للغاية، وربما شعرت أحيانًا كما لو كنت حشرة تحت المجهر، وأنت تكبر تحت هذا النظام، وربما شعرت في أوقات أخرى كأنك طفل مهجور في زاوية من زوايا البيت؛ ونتيجة لذلك، ربما تكون قد تمثلت داخليًّا البحث عن عيوبك، وبدأت مراقبة نفسك بطريقة نقدية ورافضة، ولقد حول تدقيق والديك عفويتك إلى شلل، وبدلًا من الشعور بالحرية لاستكشاف العالم واكتشاف الأشياء التي أحببت القيام بها، تعلمت أن تضيق على نفسك كي تتخلص من نقد الوالدين، ومن أجل مواجهة هذه الميول، وتصحيح صورتك الذاتية المشوهة، عليك العمل على قبول نفسك كما هي تمامًا.

وإن النظر إلى نفسك بعين مستديرة هو النظر بعين الرحمة بدلًا من الحكم على نفسك باستمرار، وإليك بعض الاقتراحات لتساعدك على أن تستبدل بعينك الناقدة واحدة عطوفة:

• عندما ترتكب خطأ أو تفشل في تحقيق هدف معين، فبدلًا من السماح لناقدك الداخلي بتولي زمام الأمور وتوبيخك بلا رحمة، قل لنفسك: «لقد بذلت قصارى جهدي» أو: «أنا فقط إنسان، والإنسان معرض للخطأ». وهذا ليس كما اختلاق الأعذار لسلوكك؛ فإنه مجرد اعترف رحيم بأننا يمكن أن نفشل جميعًا، حتى عندما نبذل قصارى جهدنا، وستكون متحمسًا بشكل أكبر لمحاولة بذل المزيد في المرة المقبلة، إذا تحدثت إلى نفسك بطريقة لطيفة ومتفهمة، مقارنة بما لو أنت مزقت احترامك لذاتك.

• عندما ترتكب خطأ أو تفشل في تحقيق هدف معين، ذكر نفسك أن قيمتك لا تعتمد على إنجازاتك، وذكر نفسك أن لديك قيمة متأصلة وقيمة؛ إنها ذاتك الأساسية.

• عندما تفشل في تحقيق هدف، اسأل نفسك إن كان هدفك معقولًا: هل كانت أهدافك صعبة المنال إذا ما أخذت في الحسبان من أنت اليوم وظروفك الحالية؟ غالبًا ما نضع أهدافًا، أو نتوقع من أنفسنا أشياء ليست معقولة، فابدأ في وضع توقعات أكثر منطقية لذاتك، وبدلًا من وضع أهداف يستحيل تحقيقها، ضع أهدافًا ممكنة، بحيث تعطي تقديرك لذاتك دفعة قوية عندما تصل إليها.

إيجاد صوت داخليّ مغذٍّ/ راعٍ (الأمومة)

إحدى الطرق الأساسية لتقديم انعكاس تعاطفي إيجابي لنفسك هي إيجاد صوت معزز داخلي، ويمكن لإيجاد صوت معزز داخلي أن يساعد على تليين وتوازن صورة الوالدين السلبية، وإنه مثل إعطاء أنفسنا الوالد المستجيب الذي لم يحصل عليه الكثيرون منا.

كيف تصنع صوتًا داخليًّا راعيًا؟ وكيف تستبدل صوتًا أكثر إيجابية واستجابة ليحل محل صوت والديك الناقد المتمثل داخليًّا؟ تمامًا مثلما تحتاج إلى زرع البذور أو الأبصال للحصول على حديقة، تحتاج إلى غرس صوت معزز راعٍ في نفسك.

1. ابدأ الغوص في أعماق نفسك، وأنشئ بوعي اتصالًا حميميًّا مع نفسك، فلا يعرف الكثير من الناس كيفية فعل ذلك؛ في حين يخشى بعضهم الآخر أن يفعلوه؛ لأن حياتهم الداخلية تبدو وكأنها مكان بارد غير جذاب، ويمكنك أن تبدأ ببساطة بسؤال نفسك: «كيف أشعر؟» قدر ما تستطيع في اليوم، وقد تحتاج إلى حث نفسك على الذهاب إلى الداخل بأشكال تذكير مكتوبة مثل «تحقق من نفسك» أو «كيف حالك؟».

2. قم بإحضار صوت داخلي مُعزز، ولكنه قوي؛ صوت عميق مرتبط بقوة بالخير والحكمة المتأصلة بداخلك (جوهرك) وإن بعض الناس قادرون على العثور على مثل هذا الصوت بسهولة، بينما يواجه الآخرون صعوبة أكبر، وإذا وجدت صعوبة في العثور على صوت معزز وراعٍ، تَبَنَّ صوت شخص راعٍ تعرفه، ولكنه قوي (معالجك، ممول، صديق محب).

3. كلما وجدت أنك تنتقد نفسك، أو أنك قاسٍ على نفسك، قم بوعي بالتبديل إلى هذا الصوت الأكثر رعاية، وهذا مهم ولا سيما للأشخاص الذين تعرضوا لانتقادات شديدة من قِبل والديهم، فإنهم في حاجة إلى أن يستبدلوا بصوت الوالدين الناقد والسلبي، صوتًا داخليًّا أكثر رعاية ورحمة.

4. اجعل ذلك ممارسة لمنح نفسك بانتظام الفضل للتقدم الذي أحرزته، أو الأشياء الجيدة التي أنجزتها.

إذا كنت تواجه صعوبة في تكوين صوت معزز/ راعٍ

لقد قابلت لورين في وقت سابق من هذا الكتاب، ولم تكن والدتها سعيدة أبدًا بأي شيء فعلته، وعندما كبرت لورين، اتخذت لسوء الحظ موقف والدتها النقدي، وتردد صدى صوت والدتها القاسي بداخلها، وعندما بدأتُ العمل مع لورين، طلبت منها أن تبدأ بالانتباه إلى الصوت الناقد بالداخل،

والبدء بأن تستبدل به صوتًا داخليًا أكثر تعزيزًا ورعاية، ولكن لورين كانت تواجه صعوبة جمة في فعل ذلك: «لا يمكنني العثور على صوت معزز/ راعٍ؛ فإنني أسمع صوت والدتي فقط» ولاحقًا أخبرتني أنها سمعت صوتي أحيانًا: «أحيانا أتساءل إنْ كان علي أن أفعل شيئًا، وسأسمع صوتك يسألني إن كان القيام بذلك يعني الاهتمام بنفسي، وفي أوقات أخرى، أسمعك تتحدثين إلي بطريقة لطيفة، كما تفعلين عندما تعرفين أنني أتألم حقًّا» فاستخدمت لورين صوتي بوصفه صوتها المعزز/ الراعي؛ حتى يمكنها تطوير صوتها الراعي، ومن المقبول تمامًا استخدام صوت شخص آخر يجعلك تشعر بالحب والاهتمام والقبول، وربما حاولت أيضًا استخدام الصوت الذي تستخدمه عندما تتحدث إلى طفل أو حيوان أليف، وتظهر الدراسات الحديثة أن الصوت الحلو عالي النغمة هو الصوت الذي أشدُّ ما يستجيب له الأطفال.

كن والداك الراعي لنفسك

إضافة إلى إنشاء صوت داخلي راعٍ/ معزز، تحتاج أيضًا إلى توفير الرعاية والاستجابة لنفسك التي فاتتك وأنت طفل، فابدأ بالكتابة عما تعلمته عن الرعاية والاستجابة عندما كنت طفلًا.

تمرين الكتابة: تاريخك في الرعاية

1. فكر في كيفية تلبية والديك لاحتياجاتهما، وهل تعتقد أن والديك كانا مرتبطين بما شعرا به عاطفيًا، وما كانت احتياجاتهم الحقيقية فعلًا؟ اكتب كيف شاهدت والديك وهما يعتنيان بنفسيهما أو يعززان نفسيهما.

2. فكر في كيفية رعاية والديك لاحتياجاتك، وهل تعامل والداك معك كما لو كان لك الحق في تلبية احتياجاتك؟ وهل شعرت بأن مشاعرك كانت مهمة لهما؟ اكتب إذا كنت تشعر بأن والديك كانا متجاوبين أو قاسيين أو متسامحين تجاهك.

3. فكر إن كان والداك قد علماك كيفية الرعاية بنفسك، وهل تحدث والداك معك حول كيفية العناية بنفسك؟ وهل تحدثا معك عن تكريم مشاعرك واحتياجاتك؟ وهل علماك كيف تهدأ نفسك، وتريحها؟

4. فكر في الطرق التي عززت بها نفسك وأنت بالغ، وهل تعرف ما تشعر به، وما الذي تحتاج إليه في أي وقت؟ وهل أنت قادر على تهدئة نفسك وإراحتها من الداخل؟ وهل تميل إما إلى تدليل نفسك أو تحرمها بدلًا من الاستجابة لها؟

حاجتك إلى البناء (الأبوة)

على قدر أهمية إنشاء صوت داخلي مغذٍّ/ معزز/ راعٍ (رمزية إلى الأم الصحية)، من المهم أن توفر لنفسك قيودًا صحية (رمزية للأب القوي) وبينما تمثل الأمهات الرعاية، يمثل الآباء السلامة والبناء والقيو، وتاريخيًّا، كانت الأمهات مسؤولات في المقام الأول عن توفير الرعاية لأطفالهن، وكان دور الأب هو توفير التأديب (ومن هنا أتت الرسالة: «فقط انتظر حتى يعود أبوك إلى المنزل» من قبل كثير من الأمهات).

إذا لم يكن والداك قادرين أو راغبين في رعايتك بشكل صحيح، ربما لم يكونا جيدين في وضع القيود أيضًا، ومن دون حدود وتوقعات واضحة، قد تشعر بالارتباك، والضياع، والعجز، أو فقدان الأمان، وقد وُجِد أن الأطفال الذين لم يتلقوا حدودًا مناسبة وإرشادًا أخلاقيًّا، يميلون إلى أن يصبحوا إما مندفعين وعدوانيين أو خائفين وسلبيين.

الاستبيان: حدودك/ قيودك

1. هل كان لدى والديك توقعات معقولة منك- ليست قاسية جدًّا ولا سهلة جدًّا؟

2. هل أبلغاك بتوقعاتهما بوضوح، أم كانت لعبة تخمين مستمرة لمحاولة معرفة ماذا كانت توقعاتهما؟

3. هل يميل والداك إلى الامتناع عن حرمانك أو تدليلك بشكل مفرط؟

4. هل كان والداك قدوة جيدة فيما يتعلق بإعداد قيود شخصية على نفسيهما؟

5. هل شاهدت أحد والديك أو كليهما بشكل متكرر يفرطان في تناول الطعام، والعمل بجد، والتسوق، أو يفرطان في أي عمل آخر؟

6. هل شاهدت أحد والديك أو كليهما بشكل متكرر يحرم نفسه أو نفسها من التغذية السليمة، أو النوم أو الراحة الكافية أو الاستجمام؟

7. هل تحدث والداك معك في أي وقت عن وضع حدود على نفسك؟

8. هل تحدث والداك معك عن توقعات معقولة عن نفسك؟

9. هل لديك توقعات معقولة عن نفسك اليوم؟

10. هل تميل إلى تجنب حرمان نفسك أو تدليلها بشكل مفرط؟

إذا كان والداك غير قادرين على وضع حدود صحية لسلوكك، سوف تميل إلى أن تكون إما سهلًا جدًّا أو صعبًا جدًّا على نفسك، وقد تكون قاسيًا جدًّا مع نفسك، وتتوقع الكثير، بحيث لا يوجد متسع كبير في حياتك من أجل المتعة، أو قد يكون العكس صحيحًا، ومن ثم قد تكون سهلًا جدًّا على نفسك، بحيث إنك تخذل نفسك أو الآخرين، وربما أصبحت مثاليًّا، دافعًا بنفسك إلى ما وراء الحدود البشرية العادية، ومرهقًا نفسك بلا رحمة، أو قد تفعل العكس، وتتردد في القيام بالأفعال، وتماطل كلما كان لديك مهمة للقيام بها، أو تميل إلى التخلي عن المشاريع بدلًا من تنفيذها.

إذن كيف يمكنك إنشاء أب داخلي قوي واضع للقيود؟ كيف تبدأ في توفير حدود صحية لنفسك؟

كي يضع الوالد قيودًا فعالة على الطفل، يجب عليه مراقبة طفله والتعرف إليه بحميمية، ويجب أن يكون قادرًا على تحديد متى يحتاج الطفل إلى التوجيه، ومتى يحتاج إلى مساحة لتعلم دروسه، ويجب أن يكون قادرًا على تحديد متى يجب قول: «لا» للطفل، ومتى يحتاج إلى غض الطرف قليلًا

عن تصرفاته، وسوف تحتاج إلى القيام بالشيء نفسه بالنسبة إليك، وهذا يعني أنك ستحتاج إلى مراقبة نفسك باستمرار؛ بمراقبة عواطفك وسلوكك لتكتشف متى تحتاج إلى وضع حدود على نفسك، وبعبارة أخرى، عليك أن تنتبه لنفسك؛ كي تعرف متى تحتاج إلى سماع صوت معزز، ومتى تريد أن تسمع صوت تحديد الحد، وبخلاف ذلك، سوف تكون صعبًا جدًّا على نفسك، عندما تحتاج حقًّا إلى التشجيع، أو أن تكون سهلًا جدًّا على نفسك عندما تحتاج إلى إيجاد بعض الحدود أو البناء.

فعلى سبيل المثال، إذا كنت تميل إلى السهر إلى وقت متأخر جدًّا في الليل، ثم تشعر بالإرهاق صباحًا، فأنت لا تضع حدودًا مناسبة لنفسك. إذن كيف ستشرع تغير ذلك؟ الخطوة الأولى هي ملاحظة السلوك وعواقبه، وضع ملاحظة في مذكراتك الانعكاسية حول ما تشعر به في الصباح، وخلال النهار كله، عندما تبقى مستيقظًا إلى وقت متأخر جدًّا من الليل.

وتتمثل الخطوة المقبلة في الالتزام بتغيير السلوك، حتى لو كان قليلًا في كل مرة، فعلى سبيل المثال، التزم بالنوم قبل خمس عشرة دقيقة فقط لمدة أسبوع واحد عن الموعد السابق، وفي الأسبوع المقبل، التزم بالذهاب إلى الفراش قبل خمس عشرة دقيقة أخرى، وضع في دفتر يومياتك ملاحظة بأي تحسينات في مستوى طاقتك أو مزاجك قد لاحظتها مع كل تغيير لمدة خمس عشرة دقيقة قمت به، واستمر في هذه العملية حتى تكون قد غيرت موعد نومك إلى شيء معقول وصحي لك.

قد يكون صعبًا جدًّا استيعاب مفهوم أن وضع الحدود على الذات يمكن أن يكون شيئًا محببًا ومعززًا للقيام به، وهذا صحيح ولا سيما عندما تشعر بأن الحدود دائمًا تعني الحرمان، أو عندما يضع الآباء قيودًا بوصفها عقابًا، ولكن كما وضح اقتباس م. سكوت بيك في بداية الفصل: «الانضباط الذاتي هو رعاية الذات» وإنَّ طريقة أخرى لقول الشيء نفسه: «وضع الحدود يساوي الحب». وإذا كان بوسعك تذكير نفسك بذلك باستمرار، سوف يساعدك ذلك على التغلب على مقاومتك للحدود، وإذا كنت لا تزال تواجه صعوبات في تعلم كيفية وضع الحدود ولا سيما إذا كنت تعاني من مشكلات إدمان مثل الإدمان القهري في الإفراط في تناول الطعام أو تعاطي الكحول، أوصي بشدة ببرنامج الحلول الذي ابتكرته لوريل ميلين، وللمزيد من المعلومات عن البرنامج، راجع (العلاجات الموصى بها) في الملحق.

وطريقة أخرى للعمل على وضع حدود على نفسك هي عمل الطفل الداخلي، فراجع الفصل الحادي عشر لمزيد من المعلومات حول ذلك.

إن وضع توقعات معقولة لنفسك، التي ناقشناها مسبقًا، هو جانب مهم آخر لإيجاد أب داخلي قوي، وسيساعدك برنامج الحلول أيضًا على تعلم وضع توقعات معقولة لنفسك، وإذا لم يكن لديك توقعات معقولة عن نفسك، ليست قاسية جدًّا ولا متساهلة جدًّا، سينتهي بك المطاف إما أن تهيئ نفسك لتشعر بخيبة أمل في نفسك (ومن ثم ستقوم بتنشيط صوتك الداخلي الناقد)، أو لن تتخذ أفعالًا من شأنها أن تسمح لك بالوصول إلى إمكاناتك الحقيقية.

ويمكن الوصول إلى توقع معقول إذا ما أخذت في الحسبان تاريخك، وحاضرك، ومن أنت اليوم، فعلى سبيل المثال، من المعقول إذا ما أُخذ تاريخك في التعرض للإيذاء العاطفي في الحسبان، فقد تعاني من تدنٍّ في احترام الذات، وناقد داخلي قوي، وبعض الخجل غير الصحي، وإنه لمن غير المعقول، إذا ما أُخذ تاريخك في الحسبان، توقع أنك ستكون قادرًا على التغلب على الآثار السلبية للإساءة العاطفية بين عشية وضحاها، ولكن من المعقول توقع أنه بقراءة هذا الكتاب والقيام بالتمارين، أنك قد تكون قادرًا على التغلب على الكثير من الضرر الذي عانيت منه.

التمرين: توقعاتك عن نفسك

- ضع قائمة بالتوقعات أو الأهداف التي لديك لنفسك.

- راجع هذه القائمة، وحدد أيًّا من هذه التوقعات تبدو معقولة (بمعنى أنك قادر على تنفيذ هذه التوقعات، بالنظر إلى من أنت اليوم، وظروفك الحالية).

إيجاد التوازن في حياتك

يميل حتى أكثر الآباء مساعدة وتفهمًا إلى الافتقار إلى الشعور بالتوازن عندما يتعلق الأمر بأسلوب الأبوة والأمومة، فإما أنهم يميلون إلى الصرامة والحرمان، أو التراخي والتساهل، ويمكن تتبع سبب أنماط الأبوة والأمومة هذه بالعودة إلى تربية الوالدين (على سبيل المثال، كان والداهم مخنوقين عاطفيًّا، و)مندمجين) مع طفلهم أم كان والداهم بعيدين عنهم بشكل مفرط و)منفصلين))». وكما تذكر لوريل ميلين في كتابها بعنوان: الممر: اتبع الطريق للصحة والسعادة: «هذه الأنماط محفورة في دماغ الشعور، في وقت مبكر من الحياة، ومن ثم تميل إلى الانتقال من جيل إلى آخر».

والحرمان والتساهل هما في الواقع وجهان للعملة نفسها، ويميل الآباء الذين تعرضوا للحرمان أنفسهم عندما كانوا أطفالًا، إما إلى حرمان أطفالهم، أو أن يفرطوا في التساهل تجاه أطفالهم نتيجة تصميمهم على عدم ارتكاب أخطاء والديهما.

أن تصبحَ والدك المستجيب

وتوضح لوريل ميلين في برنامجها (الهدف هو إيجاد توازن بين الطرفين) ألا تكون حازمًا ولا متساهلًا تجاه نفسك، وتسمى هذه النقطة الوسطى بـ (الاستجابة) والوالد المستجيب يدرك تمامًا احتياجات طفله، فإنه منتبه لطفله، ولديه الرغبة في تلبية احتياجاته بمجرد اكتشاف ماهيتها، فالأم لا تغير حفاظات طفلها، عندما يكون باكيًا بسبب جوعه، وإنها لا تحاول إطعام طفلها، عندما يكون ما

يحتاج إليه حقًّا هو حمله على صدرها، وعندما يكتشف والد مستجيب حاجات طفله الحقيقة، ويلبيها، فهو ليس في حاجة إلى تدليل الطفل للتعويض عن أي إهمال من جانبه، فالأم تعرف أنها كانت تستجيب لاحتياجات طفلها الحقيقية، ومن ثم لا تعاني من الشعور بالذنب.

كيف أعرف ماذا أحتاج إليه؟

غالبًا لا يعرف البالغون الذين تعرضوا للإهمال أو سوء المعاملة العاطفيين كيف يعتنون بأنفسهم؛ لأن آباءهم غالبًا ما تجاهلوا احتياجاتهم، فالناجون البالغون غالبًا ما يستمرون في تجاهلها.

التمرين: حاجاتنا الأساسية

ألقِ نظرة فاحصة على القائمة الآتية من الحاجات الأساسية، وفكر في عدد المرات التي توفر هذه الحاجات لنفسك:

- الجوع - تعطي نفسك طعامًا صحيًّا تأكله.

- العطش - تعطي نفسك الكثير من الماء، وليس الكولا الدايت، أو مشروبات سكرية.

- النوم - تذهب إلى الفراش في وقت معقول، ولا تأكل قبل الذهاب إلى النوم أو تتناول أي منبهات.

- الرفقة - لا تسمح لنفسك بالبقاء منعزلًا، فتتواصل عندما تكون وحيدًا.

- الجنس - توفر لنفسك منافذ صحية لممارسة الجنس أيضًا، بحيث لا تحرم نفسك، أو تصبح مهووسًا جنسيًّا.

- التحفيز - تشارك في الأنشطة التي تحفز عقلك وجسمك وروحك.

- الاتصال الروحي - تشبع حاجتك إلى التأمل، والشكر أو الصلاة أو الطقوس أو أي نوع آخر من الروحانيات التي تحتاج إليها.

الاتصال بين الحاجات والمشاعر

تتمثل إحدى طرق اكتشاف احتياجاتك في أي وقت في التحقق من مشاعرك، وستخبرك بما تحتاج إليه إن أنت أصغيت لها بدقة، وسيساعدك التمرين الآتي، المعتمد على عملية لوريل ميلين في برنامج الحلول عندها على تحقيق هذا الاتصال المهم (راجع الملحق في نهاية هذا الكتاب).

التمرين: المشاعر والاحتياجات

1. تحقق من نفسك مرات عدة يوميًّا بالغوص في الداخل، واسأل نفسك عما تشعر به.

2. عندما تجد شعورًا، ابحث عن الحاجة المناظرة له، واسأل نفسك: «إلى ماذا أحتاج؟» غالبًا ما تكون الإجابة: «أشعر بشعوري، وأتركه يتلاشى» وأجب بأبسط طريقة بدلًا من الخلط بين المشكلة وتفاصيل وتعقيدات كثيرة جدًّا، فعلى سبيل المثال، إذا كنت جائعًا، فأنت في حاجة إلى غذاء، وعندما تشعر بالذنب، عليك أن تعتذر.

3. قد يتطلب الأمر محاولة احتياجات عدة قبل أن تجد الحاجة الصحيحة بالنسبة إليك، وقد يكون لديك أيضًا احتياجات عدة مرتبطة بشعور واحد، فعلى سبيل المثال، قد تشعر بالوحدة، وقد تكون حاجتك إلى الاتصال بصديق، للحصول على عناق من شريك حياتك، أو للتواصل مع نفسك.

4. كن في حالة تأهب للأجوبة التي ليست مستجيبة لك، فعلى سبيل المثال: «أشعر بالحزن»؛ «أحتاج إلى بعض الحلوى»؛ «أشعر بالغضب»؛ «أنا في حاجة إلى ضَربهِ» استفد من حكمتك المتأصلة، واسترخِ في إجابة أكثر منطقية تعتني بنفسك، واسأل نفسك: «حسنًا، ما الذي أحتاج إليه حقًّا؟» فعلى سبيل المثال، «للتعبير عن نفسي (أكتب، أغني)، ولممارسة الرياضة (المشي، الحركات البدنية)، ولتطوير خطة للتعلم منها (سأفعل في المرة القادمة...)».

تقييم الرعاية الذاتية

تشير الأسئلة الآتية إلى قدرتك على رعاية نفسك ووضع حدود، فاكتب (صواب) أو (خطأ) بجوار كل رقم:

1. أنا على دراية بما أشعر به في أي وقت.

2. أنا لا أشعر بأحاسيسي منذ مدة طويلة.

3. أنا قادر على التعرف إلى حاجاتي وتلبيتها.

4. لا أستطيع التعرف إلى احتياجاتي؛ لذا لا يمكنني تلبيتها.

5. أنا قادر على طلب المساعدة من الآخرين.

6. أظل منعزلًا عن الآخرين، ولا أستطيع طلب المساعدة.

7. أنا قادر على وضع توقعات معقولة (ليست قاسية جدًّا، ولا سهلة جدًّا).

8. غالبًا ما تكون التوقعات التي أرسمها لنفسي ليست بالقاسية جدًّا، ولا السهلة جدًّا.

9. أنا مدرك بوجود مكان آمن بداخلي.

10. أشعر بالفراغ والخدر أو ضياع الكثير من الوقت.

11. صوتي الداخلي معزز ودافئ.

12. صوتي الداخلي ناقد ومتطلب.

13. عندما تصبح الحياة صعبة، أهدئ نفسي من الداخل.

14. عندما تكون الحياة صعبة، أهدئ نفسي بالطعام أو الكحول أو المخدرات، أو حلول خارجية أخرى.

15. أستطيع أن أشعر بألم الماضي، وأتركه يمضي بهدوء.

16. أستبعد مشاعري السيئة عن الماضي.

17. أنا نشيط بدنيًّا.

18. أنا لست نشيطًا بدنيًّا.

19. أتبع نظامًا غذائيًّا صحيًّا.

20. لا أتناول نظامًا غذائيًّا صحيًّا.

21. آخذ الوقت الكافي لاستعادة جسدي وعقلي وروحي.

22. أواصل دفع نفسي لأفعل، وأفعل، وأفعل.

إذا كانت إجاباتك في الغالب (لا) عن الأسئلة ذات الأرقام الفردية، وفي الغالب (نعم) بالنسبة إلى الأسئلة ذات الأرقام الزوجية، فليس بوسعك رعاية نفسك، أو وضع حدود بشكل جيد للغاية. لأن الناجين من الإساءة أو الإهمال العاطفي غالبًا ما يكونون منفصلين عن مشاعرهم أو لا يحسون بها، وربما لا تعرف ما هي احتياجاتك في الواقع في أي وقت بعينه، وقد لا تطعم نفسك عندما يحتاج جسمك إلى وقود؛ لأنك مخدر لمشاعر الجوع، وقد لا تسمح لنفسك بالبكاء أو البحث عن شخص للتحدث معه؛ لأنك لا تعلم متى تشعر بالحزن أو الوحدة.

إذا كانت حاجتك الأساسية المتعلقة بالرعاية والحدود والحماية والدعم لم يحققها والدان مهملان أو مهتمان بنفسيهما فقط، ستعاني من وقت صعب في معرفة كيفية تلبية هذه الاحتياجات الآن، ويبدو الأمر كما لو كان هناك قطع اتصال بداخلك بين ما تحتاج إليه وما توفره لنفسك، ويحتاج الطفل إلى تلقي الحب حتى يشعر به، وهذا يشمل حب الذات، وإذا كنا لا نحب أنفسنا، فلن نكون متحمسين للاعتناء بأنفسنا، وغالبًا ما ينظر أولئك الذين أهملوا أو تعرضوا للإيذاء العاطفي باستغراب إلى الآخرين المتحمسين للاعتناء بأنفسهم، فـ «من أين يحصلون على الدافع؟» نسأل أنفسنا، «لماذا يهتمون كثيرًا بصحتهم أو كيف يبدون؟» فندرك بشدة أن هناك شيئًا مفقودًا فينا؛ شيئًا يُوجد نوعًا من الدافع من شأنه أن يجعل أحدهم يقول: لا، لقطعة من الحلوى، وهذا النوع من التحفيز للاستيقاظ في الساعة السادسة صباحًا للوصول إلى صالة الألعاب الرياضية قبل الذهاب إلى العمل، نوع الدافع الذي من شأنه أن يساعد شخصًا ما على ترك شريك مسيئ، والشيء المفقود هو حب الذات.

يهتم الآخرون بأجسادهم، ولكنهم لا يهتمون بمشاعرهم أو أرواحهم، فيمكنهم قضاء ساعات يمارسون تمارين مختلفة في صالة الألعاب الرياضية، ولكن ليس حتى خمس دقائق للتحقق من شعورهم، ويمكنهم قضاء عطلة نهاية الأسبوع في الجري، أو ركوب الدراجات أو التسلق، ولكن لا يقضون لحظة بمفردهم للاتصال بأرواحهم، أو يكرسون الكثير من الوقت قلقين حول كيف يبدون خارجيًّا، لدرجة أنهم يفقدون من هم في داخلهم.

ولا يهتم بعض البالغين الذين تعرضوا للإهمال أو الإساءة العاطفية بأنفسهم؛ لأنهم لا يشعرون بأنهم يستحقونها، ويميل الأطفال إلى لوم الإهمال وسوء المعاملة التي يتعرضون لها على أنفسهم، حيث يقولون في جوهرهم لأنفسهم: «أمي تعاملني بهذه الطريقة؛ لأنني كنت سيئًا» أو «يتم إهمالي؛ لأنني غير محبوب» ويميل الناجون البالغون إلى مواصلة هذا النوع من التبرير، معتقدين أنهم مسؤولون عن حرمانهم وسوء معاملتهم عندما كانوا أطفالًا، وبوصفهم بالغين يتحملون سوء المعاملة من الأصدقاء والأقارب والشركاء الرومانسيين؛ لأنهم يؤمنون بأنهم جلبوها على أنفسهم، وعندما تحدث أشياء جيدة لهم، قد يصبحون في الواقع غير مرتاحين، فإنهم يشعرون بانحطاط القيمة لدرجة أنه لا يمكنهم تقبل الأشياء الجيدة.

التمرين: لماذا لا تعتني بنفسك بشكل أفضل؟

- اكتب الأسباب التي تجعلك تعتقد أنها السبب وراء عدم اعتنائك بنفسك بشكل أفضل.
- ضع قائمة بكل الطرق التي تحرم بها نفسك من الرعاية، والدعم والحماية، وما إلى ذلك.

تَعَلُّم كيفية تهدئة نفسك بطرق صحية

جانب آخر من جوانب الرعاية الذاتية هو القدرة على تهدئة نفسك، حيث تتفاعل الأم المستجيبة بسرعة لبكاء طفلها، فتحمله، وتهدئه بصوت لطيف ولمسة ناعمة، فإنها تتأكد مما يحتاج إليه الطفل، سواء كان طعامًا، أو تغييرًا للحفاظات، أو لمجرد حمله وتلطيف مزاجه، ويعدّ هذا رد فعل تعاطفيًّا، ما يجعل الطفل يشعر بالأمان والطمأنينة، ومن تجارب كهذه، يتعلم الأطفال بطريقة عميقة غير واعية أنه بوسعهم الحصول على ما يحتاجون إليه، عندما يحتاجون إليه، وسيكون كل شيء على ما يرام، وهذه التجربة اللاواعية المتمثلة في معرفة أنه سيتم الرد عليهم بشكل مناسب، وأن كل شيء سيكون على ما يرام تُترجم إلى قدرة على تهدئة النفس.

ودعونا الآن نتخيل رضيعًا آخر وأمًّا أخرى، ففي هذه المرة، الأم مشتتة ونافدة الصبر، وإن عجز طفلها وتلبية احتياجاته الفورية تثير مخاوفها وشعورها الهش بـالذات، وبدلًا من الاستجابة بهدوء وثقة، تتصرف بقلق ونفاد الصبر، ومن ثم، فهي ترسل رسالة لطفلها (غير شفوية) أن الأشياء ليست آمنة، فبدلًا من الشعور بالراحة نتيجة استجابة مهدئة، يشعر الطفل بمزيد من القلق، وكلما زاد حزنه، ازدادت أمه حزنًا، وحتى الطعام أو الحفاظات النظيفة لا يمكنهما تهدئته؛ لأنه مثقل بنوعية رعاية والدته.

وإذا عاملت هذه الأم طفلها باستمرار بهذه الطريقة أو بأي طرق أخرى أقل رعاية (مثل تركه بمفرده مددًا طويلة من الزمن أو تلقي ردود لا يمكن التنبؤ بها)، من المحتمل أن ينمو إلى شخص بالغ غير قادر على تهدئة نفسه بفعالية، وقد يشعر بعدم التوازن ومتضايق كلما كان في موقف صعب أو غير متأكد من النتائج، ومن خلال هذه التجارب المبكرة، من المحتمل أن يطور التوقع أن الأمور لن تكون على ما يرام، وأنه لن يستطيع تلبية احتياجاته، وأن العالم مكان غير آمن، ومن دون شك، فإن بعض الأطفال بطبيعتهم أكثر حساسية، وأكثر هشاشة للاستجابات غير المتعاطفة.

وربما لاحظت أنه عندما تقدم الحياة تحديات، غالبًا ما تعاني من شدة في الضيق، تبدو مفرطة، ولا يمكن التحكم فيها، أو قد تشعر بيأس وعدم جدوى عميقين يبدوان قويين للغاية، وإذا كان ذلك صحيحًا بالنسبة إليك، ربما كان سبب ذلك أن احتياجاتك لم يُستجب لها بطريقة مهدئة ومعززة عندما كنت رضيعًا، وقد يعني ذلك أيضًا أنك بوصفك طفلًا قد واجهت قدرًا كبيرًا من الفوضى بين الشخصية (مثل سماع في كثير من الأحيان صوت تشاجر والديك) أو إهمال الوالدين، أو الغضب.

وحتى مع هذه التجارب المبكرة، يمكنك تعلم تهدئة نفسك وتلطيفها حتى عندما لا تدرك بوعي أنك في حاجة إلى ذلك، ويمكنك أيضًا تعلم الاستماع إلى احتياجاتك وتلبيتها، وبتطوير القدرة على التهدئة الذاتية، فإنك تتعلم أيضًا حب نفسك، حتى عندما ترتكب أخطاء، وتتوقف عن تجاهل إشارات جسدك طلبًا للراحة والرعاية.

وتبدأ هذه القدرة على التهدئة الذاتية بتكوين صوت معزز داخلي، وكلما وجدت نفسك في موقف محزن، بدلًا من السماح لنفسك بأن تصبح خائفًا بشكل مفرط، أو أن يستحوذ عليك القلق حيال ما

يمكن أو ما لا يمكن أن يحدث، تحدث إلى نفسك بهدوء ورعاية (يمكنك القيام بذلك بصمت، داخل رأسك، أو إذا كنت وحدك، يمكنك التحدث بصوت مسموع). قل أشياء من قبيل: «أنت بخير» أو «ستعبر هذه المصيبة وأنت بخير». وعندما تشعر بالنقد، أو عندما يبدأ ناقدك الداخلي بخطبته العصماء، هدئ نفسك بإخبارها بأنه لا بأس ألا تكون مثاليًّا، وأنك مرتاح بما أنت عليه، مع كل العيوب وسواها.

ويمكنك أيضًا تعلم التهدئة الذاتية بالتواصل مع الطفل داخلك، وراجع الفصل الحادي عشر للحصول على إرشادات القيام بذلك، فمجرد أن تعلمت كيفية التواصل مع طفلك الداخلي، يمكنك التدرب على الاستماع إلى احتياجاته، والاهتمام بها، وحضنه، والتحدث إليه، وإن القيام بذلك على أساس ثابت، سيعلمك كيفية تهدئة نفسك، عندما تكون في موقف محزن أو غير آمن.

معاملة أنفسنا بالطريقة التي تعامل بها آباؤنا معنا

ينتهي الأمر بكثير من الناجين من الإهمال والإساءة العاطفيين إلى معاملة أنفسهم بالضبط بالطريقة التي عاملهم بها آباؤهم الحارمون، المتخلون، المستبدون، المشهرون، أو الذين كانوا مهتمين بملذاتهم الشخصية فقط، وقد تكون معتادًا على أن تكون محرومًا لدرجة أنك تستمر في حرمان نفسك، وقد تكون اعتدت على التخلي والهجران لدرجة أنك تتخلى عن نفسك.

التمرين: كيف تهمل نفسك وتحرمها بالطريقة التي فعلها والداك

أحد الجوانب المهمة للرعاية الذاتية هو اكتشاف كل الطرق التي تعامل بها نفسك بالطريقة التي عاملك بها والداك عندما كنت طفلًا.

1. ضع قائمة بالطرق التي تهمل بها أو تحرم نفسك مما تحتاج إليه.

2. اكتب كل مثال يمكنك التفكير فيه يتعلق بكيفية إهمال والديك في الاعتناء بك، واذكر الطرق التي حرماك بها جسديًّا وعاطفيًّا، واذكر أيضًا الطرق التي دللاك بها لدرجة الإفساد، وإليك قائمتي:

• والدتي لم تعتني بنظافتي الشخصية، ولم تعلمني كيفية القيام بذلك (تنظيف أسناني، وغسل شعري وتمشيطه).

• كانت تلبسني ملابس مضحكة، عندما كنت صغيرة، ولم تعلمني كيف أنسق ملابسي بعد أن أصبحت كبيرة؛ كي ألبس نفسي.

• طلبت من حلاق قص شعري بشكل قصير جدًّا ما جعلني أبدو وكأنني صبي.

- لم يكن لدينا فواكه وخضراوات طازجة في المنزل، ولم تطبخ الخضراوات.

- لم تضع أي حدود فيما يتعلق بكم يمكن أن أتناول.

- لم تستيقظ في الصباح لتحضير إفطاري قبل أن أذهب إلى المدرسة، ولم أتناول طعام إفطار جاهز.

- سمحت لي بالسهر إلى وقت متأخر من الليل.

- لم تلعب معي، ولم تقدم أي شيء لتحفيزي.

- تركتني وحيدة إلى وقت طويل في كثير من الأحيان.

3. ألقِ نظرة فاحصة على قائمتك، وانظر إن كان هناك اتصال بين الطريقة التي تعامل بها نفسك اليوم والطريقة التي تعامل بها والداك معك، واكتب الآن قائمة بكل الطرق التي تهمل بها نفسك أو تفسدها بالملذات، وإليك استجاباتي:

- أجد صعوبة في إنفاق المال على الفواكه والخضراوات، فأقول لنفسي: إنها تكلف أموالًا كثيرة، ثم ينتهي بي المطاف بشراء الحلويات بدلًا عن ذلك.

- أميل إلى الإفراط في تناول الطعام - جزئيًّا بسبب الشعور بالحرمان، والخوف من عدم الحصول على ما يكفي، وجزئيًّا بسبب العادة.

- أظل مستيقظة إلى وقت متأخر جدًّا من الليل.

- أجد صعوبة في الاستيقاظ في الصباح، ونادرا ما أتناول وجبة الإفطار.

- أميل إلى أن أعيش حياة ساكنة (أقرأ، أشاهد التلفاز) مثل أمي، وأخيرًا فقط بدأت السباحة وركوب الدراجات.

- أميل إلى عزل نفسي عن الآخرين (في أغلب الأحيان، لا أتصل بالأصدقاء أو أقوم بترتيبات للذهاب بصحبتهم إلى أماكن ممتعة).

لا داعي للبقاء محاصرًا في تكرار أنماط الحرمان والدلال المفرط التي تعلمتها من والديك، وعلى الرغم من أنه من المغري أن تدلل نفسك لتعويض ما لم تتلقَّه عندما كنت طفلًا، فإن ذلك لن يعوض عن الحرمان الذي عانيت منه، وإن الشيء الوحيد الذي سيبدأ في تعويض ما لم تتلقَّه بوصفك طفلًا هو أن تصبح الوالد المستجيب، والراعي لنفسك التي تستحقها طوال الوقت.

حقائق الأسبوع النفسية

• بداية من الطفولة، يحتاج الأطفال إلى انعكاس إيجابي وعاطفي من والديهم؛ ليعرفوا أن لهم قيمة.

• البالغون الذين تعرضوا للإيذاء العاطفي أو الحرمان بوصفهم أطفالًا في حاجة إلى إنشاء (أم) داخلية معززة ومتجاوبة و)أب) داخلي آمن وقوي من أجل التوفير لأنفسهم ما فاتهم عندما كانوا أطفالًا، وينطوي ذلك على تعلم تنمية مهارات الرعاية وتعلم وضع حدود فعالة.

• إذا تم تجاهل احتياجات الأطفال ومشاعرهم أو لم يُلتفت إليها باستمرار، لن يعرفوا كيف يهدئون أنفسهم.

• بالالتزام بعملية التغيير والنمو، يمكننا اكتشاف أنه عندما نكون أكثر قبولًا لأنفسنا - حتى مع كل عيوبنا ونواقصنا - فنحن أحرار في أن نصبح الشخص الذي كان من المفترض أن نكون عليه.

واجب علاج المرآة # 9:
الالتزام ببدء تلبية احتياجاتك

1. فكر فيما كنت تريده من والديك ولم تتلقَّه، فعلى سبيل المثال، هل طمعت في تشجيعهما؟ موافقتهما؟ هل رغبت في المزيد من المودة؟ ضع في قائمة كل الأشياء التي تمنيت لو تلقيتها من والديك، ولكن لم تحصل عليها.

2. ضع في قائمة الطرق التي تخطط من خلالها البدء بتلبية احتياجاتك، والأشياء التي ستفعلها من أجل تزويد نفسك بالأشياء التي لم يعطِها إياها والداك.

3. تعهد البدء بالقيام بعمل واحد محدد ملموس سيوفر لك ما فاتك عندما كنت طفلًا.

10 تعلم أن تحب جسدك/ جسمك

الجسد رداء مقدس.

- مارثا جراهام

Martha Graham

Blood Memory

من الصعب أن تحب جسدك إن انتقد والداك المظهر الذي بدا به، أو جعلاك تشعر بأنه كان وسخًا أو مدعاة للخجل، بل لعل الأصعب من ذلك هو امتلاك جسدك عندما يعامله والداك كما لو أنه من ممتلكاتهما، وكأن لهما الحق في ضربك أو إهمالك متى شاءا، وكيف يمكنك التفكير في جسدك على أنه مقدس، وأن ما تضعه فيه مهم عندما تُهمل حاجات جسمك المتعلقة بالغذاء الكافي، أو الراحة، أو ممارسة الرياضة؟ كيف يمكنك أن تشعر برغبة في الاعتناء بجسمك أو حمايته من الأذى عندما كان يتعرض بانتظام لظروف غير صحية؟ أقدم في هذا الفصل عددًا من التمارين التي ستساعدك على التواصل مع جسدك، والتعلم عن نفسك منه، وإظهار تقديرك له، والتوقف عن الحكم عليه، وحبه في نهاية المطاف.

التواصل مع جسدك

يميل الناجون من الإساءة والإهمال العاطفيين إلى الشعور بفقدان الإحساس تجاه أجسامهم، ويميلون إلى التبرؤ منها؛ لأن والديهم تجاهلوا احتياجاتهم، ويستمرون في تجاهل إشارات أجسادهم واحتياجاتها، حتى إن بعضهم يتعامل مع جسده كما لو كان عدوًّا، ويوفر لك الاستبيان الآتي إحساسًا أفضل بمدى ارتباطك بجسمك.

الاستبيان: علاقتك بجسمك

اعتمادًا على عدد المرات التي تكون فيها هذه العبارات الآتية صحيحة إن وجدت، امنح نفسك درجة 1 لـ أبدًا، مطلقًا (يعني ليس لديك)، و 2 أحيانًا، و 3 دائمًا.

1. لدي شعور جيد بجسدي.

2. بشكل عام، أنا سعيد بالطريقة التي يبدو بها جسدي.

3. أنا متصل بجسدي، ونادرًا ما أفصل نفسي عن مشاعري، أو أشعر بعدم الإحساس بها.

4. أنتبه إلى الرسائل التي يرسلها لي جسدي.

5. لا أحرم نفسي من الطعام المناسب أو الماء أو النوم أو الملابس المناسبة.

6. أتعامل مع جسدي بشكل جيد بتوفير طعام صحي بكميات معتدلة، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وبكثير من النوم.

7. نادرًا ما أسقط أو أتعثر أو أصطدم بالأشياء.

8. نادرًا ما أحمّل جسدي فوق طاقته، بما يتعلق بالجهد البدني، وقلة النوم، أو أنواع الحرمان الأخرى.

9. أنا لا أسمم جسدي بالكحول الزائد، أو السجائر، أو العقاقير الترويحية.

10. أقف بثبات وراحة على قدمي.

11. أتنفس بانتظام وعمق.

12. أرفع رأسي عاليًا وكتفي إلى الخلف.

13. أنا أستمتع بالعناق والمعانقة.

14. أسمح لنفسي بالضحك كثيرًا وبحرية.

15. أتلقى تدليكًا بانتظام للمساعدة على استرخاء جسدي وزيادة احترامي لذاتي.

اجمع إجاباتك، وإذا كان مجموعك من 37 إلى 45، فأنت تستمتع بعلاقة رائعة إيجابية مع جسمك، وإذا كان مجموعك من 26 إلى 36، فإن جسمك يستحق المزيد من الرعاية والاحترام منك، وأما إذا كان مجموعك من 15 إلى 25، فإن علاقتك بجسمك في حاجة إلى إصلاح.

جسدك موجود لدعمك للقيام بكل الأشياء التي تريد فعلها، فإنه موجود لمساعدتك على الشعور بالأمان والحماية والبهجة والإحساس كأنك طفلٌ.

وبدلًا من التفكير في جسدك على أنه (نكرة)، أو بضاعة، أو وحش يجب ترويضه والسيطرة عليه، وابدأ في إنشاء علاقة جديدة بجسمك، واسمح لنفسك أن تقودها قوة جسمك وحكمته.

جسدك بوصفه معلمًا

جسمك ثروة من المعلومات، وإنه يحمل ذكرى صدمة نُسيت منذ مدة طويلة، ولكنها مع ذلك ما زالت تؤثر فيك، ويمكنه أن يخبرك كيف تشعر، وإلى ماذا تحتاج في أي وقت بعينه.

التمرين: التعلم من جسدك

1. اليوم، طوال اليوم، انتبه إلى أنفاسك، وكيف تتنفس الآن؟ بعمق أم بشكل سطحي؟ هل تنسى أحيانًا أن تتنفس مددًا طويلةمن الزمن؟

2. حدد العاطفة التي تعبر عنها أنفاسك: القلق، الاسترخاء، التهيج، الخوف. ماذا يمكنك أن تتعلم من نمط تنفسك؟ اكتب إجاباتك في يوميات مرآتك العاكسة.

3. لاحظ أي أجزاء من جسمك هي الأكثر توترًا، ولو كان بإمكانها التكلم، ماذا كانت ستقول؟ ماذا سوف تقول لك: إنها في حاجة إليك؟ ماذا ستقول لك عن الصدمة الماضية؟

4. ما هي أجزاء جسمك الأكثر خدرًا؟ لماذا فقدت هذه الأجزاء من جسدك كل شعور؟ ربما كان هناك خلف الخدر كثير من الألم؛ عمَّ يدور هذا الألم؟

نركز أحيانًا كل طاقتنا السلبية على جزء واحد من أجسامنا، حيث نصبح مقتنعين أن هذا الجزء هو المسؤول عن كل مشاعرنا السيئة عن أنفسنا، ولقد ذكرت نسخة متطرفة عن ذلك في وقت سابق من هذا الكتاب، عندما ناقشت مدة وجيزة اضطراب تشوه الجسم، وغالبًا ما يشعر الناس الذين تعرضوا للإيذاء الجنسي بسلبية شديدة تجاه الأجزاء التي شملها الاعتداء (أثداؤهم، فرجهم، قضيبهم). إذا كانت مشاعرك السيئة تجاه جسمك تبدو أنها تركز على جزء واحد من الجسم، فقد يساعدك التمرين الآتي:

التمرين: التعلم من أقل الأجزاء تفضيلًا من جسمك

1. اكتب في دفتر يومياتك عن أي جزء من جسمك هو الأقل حبًّا لك ولماذا؟ على سبيل المثال، هل لا تحب هذا الجزء من جسدك لأن الآخرين انتقدوه، أم لأنه يجعلك تشبه أحد والديك؟ إذا كنت لا تعرف الإجابة، أكمل الجملة الآتية مرارًا وتكرارًا حتى تتوصل إلى الأسباب:

«أنا لا أحب هذا الجزء من جسدي؛ لأن ....».

لا تفكر في إجابتك قبل فوات الأوان، فقط تابع في إكمال الجملة؛ حتى تستنفدَ كل الإجابات.

2. تخيل أنك تجري محادثة مع هذا الجزء من جسدك، فماذا تتخيل أنه سيقول لك لو استطاع التحدث معك؟

3. إذا كنت تواجه صعوبة، ارسم خطًّا عموديًّا في منتصف قطعة من الورق، وعلى الجانب الأيسر، اسأل هذا الجزء من جسدك سؤالًا، فعلى سبيل المثال، قد تسأله: «هل هناك شيء تريدني أن أعرفه؟» أو «لماذا تبدو كما تبدو؟» أو «هل هناك شيء يمكنك تعليمي إياه؟» على الجانب الأيمن من الورقة، اكتب الإجابة. لا تفكر فيما ستكتبه، فقط دع عقلك الباطن يقوم بالمهمة من أجلك.

حددت مراجعتي تريسي معدتها على أنها الجزء الأقل محبة من جسمها، وعندما قامت بهذا التمرين، سألت معدتها: «هل هناك شيء تريديني أن أعرفه؟».

جاء الجواب بسرعة: «أريدك أن تعرفي أنني أشعر بالانتفاخ وعدم الراحة! لقد أتخمتني كثيرًا بالأمس، وأنا لا أحب ذلك؛ أشعر بالحرج».

وعندما سألت: «هل هناك شيء يمكنك أن تعلمني إياه؟ لماذا أصبحت كبيرة جدًّا؟» فكان الجواب: «أنا أكبر؛ لأنك تأكلين كثيرًا، وتأكلين الأطعمة المضرة، ولكن أيضًا لأنك تريديني أن أحميك، فلا أحد يستطيع الاقتراب منك إذا أنا برزتُ إلى الأمام، فلا يمكنهم إيذاؤك».

وقد كانت والدة تريسي تنتقدها بشدة في أثناء نموها، وبدأت تريسي تجد الراحة في الطعام، ولا سيما تناول الأطعمة النشوية، وعندما وصلت الثانية عشرة من عمرها، كانت بطنها بارزة مثل المرأة الحامل، وكانت معدة تريسي تعمل بمثابة درع يبعد الناس، ويخدرها عن مشاعرها.

قصةُ جسدِك

لدى جسدك قصة ليرويها، فهناك رسائل في خطوط وجهك، وملامح جسمك، وهناك أسرار مخبأة في عضلاتك.

1. انظر إلى نفسك في المرآة أو إلى صورة حديثة لك، فماذا ترى؟ انظر إلى ما وراء المظهر الخارجي (سواء كنت تبدو جيدًا أم لا)، وانظر إلى ما يقوله جسمك عنك، ولاحظ كيف تقف، وهل أنت منتصب أم مترهل؟ هل تبدو غير مرتاح أو متوتر؟ هل أنت مبتسم أم عابس؟ هل شعرك لامع وصحي أم باهت؟ سجل ملاحظاتك، واكتب عما تقوله هذه الأشياء عنك.

2. ارسم مخططًا لجسمك، ويمكنك استخدام خيالك، أو صورة، أو المرآة للحصول على الشكل والنسب.

3. باستخدام قلم أحمر أو قلم رصاص، لوّن مناطق جسمك التي تعاني من الألم أو التوتر الآن، فقد تعاني من توتر عضلات رقبتك، أو صداع أو اضطراب في المعدة، وإن لم تكن متأكدًا من مكمن التوتر، ابدأ من رأسك، وتحرك نزولًا إلى أن تغطي كل جسدك، متأكدًا من كل جزء لمعرفة إن كان التوتر قد استقر فيه.

4. باستخدام قلم أزرق أو قلم رصاص، لوّن مناطق جسمك، حيث تعاني من جهد أو ألم مزمن، وقد يكون هذا موقع حادثة سابقة، أو أذى في أثناء الطفولة (على سبيل المثال، تعاني من ألم مزمن في رقبتك بسبب صفع والدتك لك على الوجه في كثير من الأحيان، أو قد تعانين من أمراض النساء المزمنة بسبب الاعتداء الجنسي الذي تعرضت له).

5. باستخدام قلم أسود أو قلم رصاص، سوّد مناطق جسمك التي تنتقدها، أو كان والداك ينتقدانها أو تلك الأجزاء من جسمك التي تحمل قدرًا كبيرًا من العار.

6. بقلم أخضر أو قلم رصاص، لوّن مناطق جسمك التي تشعر بالاسترخاء والراحة.

7. لاحظ ما تخبرك به هذه الصورة عن نفسك، وهل رسمك مغطى باللون الأحمر والأزرق والأسود مع قليل فقط من بقع خضراء؟ إذا كان ذلك صحيحًا، فأنت في حاجة ماسة إلى رعاية الذات، والاسترخاء وقبول الذات.

آباؤنا، أجسادنا

لا يشكل آباؤنا شخصياتنا فقط، ولكن أيضًا الطريقة التي ننظر بها إلى أجسادنا ونقدرها أيضًا، وهل تعامل والداك مع جسمك باحترام، أم هل تعاملا معه كما لو كان سلعة يمكنهم الاستحواذ عليها، أو التطفل عليها متى أرادا؟ هل أحبا جسدك أم كانا ينتقدانه؟ هل ترى أي تشابه بين الطريقة التي عامل بها والداك جسدك، وكيف تعامله الآن؟

التمرين: هل تعامل جسدك بالطريقة التي تعامل بها والداك معه؟

ضع قائمة بكل الطرق التي تسيء بها إلى جسدك اليوم، وانظر بعين فاحصة إلى هذه القائمة، وانظر إن كان بإمكانك إجراء اتصال بين كيفية معالجة والديك لجسمك، وكيف تتعامل معه الآن، وها هي قائمتي:

• سمحت لي والدتي بالسهر إلى وقت متأخر جدًّا من الليل؛ لذلك لم أحصل على قسط كافٍ من النوم.

• ما زلت أسهر إلى وقت متأخر جدًّا، وغالبًا ما أشعر بالحرمان من النوم.

• والدتي لم تستيقظ صباحًا لكي تحضر لي الإفطار.

• أنا لا أعد لنفسي الفطور.

• سمحت لي والدتي بتناول طبق كبير من الطعام في العشاء (غالبًا في وقت متأخر من الليل قبل النوم مباشرة).

• أميل إلى الانتظار حتى وقت متأخر من الليل لتناول الطعام، والنتيجة أنني أكون قد جعت كثيرًا؛ ولذلك آكل طبقًا كبيرًا من الطعام قبل النوم مباشرة.

قدّر جسدك

إضافة إلى انفصالك عن جسدك، فمن المحتمل أنك لا تقدر جسمك بالشكل المطلوب، وكلما قدرت جسدك بشكل أكبر، كانت خياراتك أفضل بما يتعلق برعايته، وبشكل مشابه، كلما ازداد حبك لجسدك، ازدادت احتمالية تنشئتك عادات صحية إيجابية: تناول وجبات مغذية بشكل أكبر، ومارس الرياضة بانتظام، واستمع إلى حكمة جسدك لإخبارك بما تحتاج إليه، وتعامل مع نفسك بلطف عندما تكون مريضًا.

التمرين: اشكر جسمك

سيساعدك التمرين الآتي على البدء في الشعور بالامتنان لكل ما يفعله لك والتعبير عنه.

- عبر عن التقدير والامتنان لكل جزء من أجزاء جسمك، فعلى سبيل المثال، اشكر ذراعيك على الأشياء الكثيرة التي يفعلانها لك، على الجوانب المذهلة من الحياة التي تستمتع بها بسببهما: «أشكركما على تمكيني من معانقة أطفالي»، «شكرًا لكما؛ لتمكيني من احتضان زوجي»، «شكرًا لكما على مساعدتي على حماية نفسي من الاعتداء»، «شكرًا لكما؛ لتمكيني من حمل ما أشتريه من البقالة».
- استمر في هذه العملية؛ حتى تقر بعرفان كل جزء كبير من جسدك، وتشكره.
- لاحظ كيف يشعر كل جزء من جسمك بعد أن أعربت عن امتنانك له.

قبول الجسم/ الجسد

لكي تكون قادرًا على تقدير جسدك وحبه، تحتاج أيضًا إلى تقبله كما هو بما في ذلك جميع قيودك، وعيوبك، ونواقصك، وسيساعدك التمرين الآتي على اكتشاف مقدار احترامك لجسدك اليوم، وسوف يساعدك على البدء في العمل نحو المزيد من قبول الجسم.

التمرين: قبول الجسم/ الجسد

1. اكتب ما تشعر به حيال جسدك اليوم، واذكر أي أجزاء من جسدك تقبلها، وأي منها موضع انتقادك. هل تستمر في اعتبار جسدك شيئًا مفروغًا منه؟

2. خذ بعض الوقت للتفكير في جزء من جسدك لا تحبه على نحو خاص، واكتب رسالة إلى ذلك الجزء من الجسم، شاكرًا له من أجل بقائه جزءًا من جسمك على الرغم من موقفك الجاحد له، وضمّن اعتذارًا له؛ لكونك شديد الانتقاد، وجاحدًا له.

3. افعل شيئًا لطيفًا لهذا الجزء من جسمك اليوم، فقد تحمل الكثير من النقد والجحود منك. (على سبيل المثال، إذا كنت ناقدًا لمعدتك، ضع بعض الزيت الدافئ عليها ودلكها بلطف).

انظر إلى نفسك بعيون جديدة

لست في حاجة إلى أن تحاول باستمرار تلبية بعض المفاهيم الخارجية لما هو جميل، فما عليك سوى النظر في المرآة بعيون جديدة؛ بعيونك الجديدة، وسترفض قبول التعريفات السطحية لماهية الجمال، وبعيونك الجديدة، يمكنك النظر بعمق إلى داخل نفسك لتجد جمالك وحكمتك وقوتك الداخلية - جوهر من أنت، وبعيونك الجديدة يمكنك أن تفتح نفسك على فكر جديد - أنك جميل بالفعل من قبل، وليس هناك حاجة إلى الكد، ولا داعي لتشويه جسدك، ولا داعي لوضع الكريمات، أو إجراء جراحة للتجميل، فكل ما عليك فعله هو بمنتهى السهولة هو أن تكون جميلًا، وبكل يسر كن من أنت.

حبّ نفسك

إن حبك لنفسك سيفيد مظهرك الخارجي أكثر من أي شيء آخر يمكنك فعله، فلا مساحيق التجميل، ولا أي شكل من أشكال التمرينات، ولا أي نظام غذائي يمكنه أن يقدم لنفسك ما يقدمه حبك لها، وكلما أحببت جسدك، تمامًا كما هو، ستعتني به بشكل أفضل، وستجلس بشكل أكثر استقامة، وتقف منتصبًا تمامًا، وستكون ابتسامتك أعرضَ.

إن حب جسدك عمل شجاع، ويمكن أن يجعلنا نشعر كما لو كنا أنانيين، ومنغمسين في ملذاتنا، بل ومنحطين، ويمكن أن تحس بالاستماع إلى حكمة جسدك على أنه غريب و)عصر جديد) تمامًا لبعضهم، ومع ذلك، إن هذه الأشياء هي التي نحتاج إلى القيام بها لمساعدة أجسامنا وأرواحنا على الشفاء.

1. ابدأ في التركيز على رعاية صحتك الجسدية بشكل أفضل، وكن أكثر وعيًا بجسمك، واعتنِ بحاجاتك المادية.

2. تمامًا كما يتأكد الوالد المحب لطفله النائم، ابدأ بفحص جسمك طوال اليوم، ولاحظ علامات الإجهاد أو التوتر أو التعب، وانتبه إن كنت جائعًا، واسأل نفسك إن كنت تشعر بالمرض أو بالعافية؟

3. إذا لاحظت أنك متوترٌ أو مجهدٌ، فابحث عن طرق لاسترخاء جسمك (تمدد، تأمل، خذ قيلولة). إذا وجدت أنك جائع، تناول وجبة خفيفة أو وجبة مغذية، وإذا كنت تشعر بالمرض، تناول بعض الفيتامينات الإضافية، أو العلاج بالأعشاب أو الأسبرين، أو الاستلقاء للراحة.

4. قم بجرد دوري لجسمك، ولاحظ هيئتك، فهل تجلس منحنيًا أو معتدلًا ومستقيمًا؟ هل تشعر بتوتر عضلاتك أو أجزاء من جسمك أم أنك مرتاح؟ كيف حال تنفسك؟ طويل ومرتاح أم قصير ومجهد؟

5. قرر أنك ستلبي احتياجات جسمك بتغذية صحية، ونشاط بدني ونوم كافٍ.

6. تحقق دوريًّا من احتياجاتك العاطفية، وإذا كنت وحيدًا، قم بإجراء اتصال مع شخص ما، وإذا كنت غاضبًا، أعطِ نفسك إذنًا للتعبير عنه بطرق بناءة، واتخاذ إجراءات لتغيير الوضع، وإذا كنت تشعر بالذنب، اعتذر أو عوّض الأشخاص الذين جرحتهم أو أسأت إليهم.

لا يمكنك أن تتوقع من نفسك أن تحب نفسك إذا كنت لا تحب جسمك، فإن جسمك هو أثمن هدية لديك، ولا تستمر في التعامل معه بالطريقة التي تعامل بها والداك أو غيرهم من مقدمي الرعاية معه، ولا تستمر في تجاهل احتياجاته، واستمع إلى جسدك؛ فسيخبرك بما يحتاج إليه، وأظهر الامتنان لكل ما يقدمه جسمك لك، واحترم جسدك، وسوف يستمر في خدمتك.

حقائق الأسبوع النفسية

• يميل الأشخاص الذين تعرضوا لسوء المعاملة أو الإهمال عاطفيًّا إلى أن يكونوا منفصلين عن عواطفهم وأجسادهم، وعبر تمارين صورة الجسد والمشاعر، يمكن للناجين إعادة التواصل بهذه الجوانب المهمة من أنفسهم.

• يعكس الأطفال ما يرونه في الحياة، ولا سيما ما يفعله والداهم، ويصبح الآباء الذين يتصرفون بطرق غير لائقة قدوة غير صحية لأطفالهم.

واجب علاج المرآة # 10 :
النظر إلى المرآة بعيون جديدة

1. قف أمام مرآة كاملة الطول، وأغمض عينيك، وخذ نفسًا عميقًا، وتظاهر لحظة بأنك تحب نفسك كما هي، ولا سيما جسدك، واستنشق وتحسس حقًّا ماهية هذا الشعور، والإحساس بالرفاهية الذي يتأتى عن القبول الكامل.

2. ازفر، ومع الزفير تخلص من كل العار الذي عانيت منه طوال حياتك، وتخلص من كل الانتقادات، والإهانات، و)الأوامر) التي سمعتها.

3. كرر هذه الدورة؛ الاستنشاق هو قبول الذات، والزفير هو التخلص من العار والنقد والأوامر.

4. اسمح لجسمك بإعادة ترتيب نفسه، واشعر بالفخر، والحرية، والقوة، والمحبة مع كل زفير وشهيق. كرر ذلك بقدر ما تحتاج إليه من مرات؛ حتى تتخلص من العار، وأن تستبدل به الحب.

5. افتح عينيك، وانظر إلى نفسك، فكيف تبدو الآن؟

الجزء الرابع المساعدة المتخصصة

11 إذا كنت مُهملًا، مرفوضًا أو مهجورًا مداواة مرآتي (أنا غير محبوب) و)لا قيمة لي)

الوحدة، والشعور بأنك غير مرغوب فيه، هي أشد أنواع الفقر فظاعةً.

الأم تيريزا

Mother Teresa

لم يفت الأوان أبدًا لأن تكون ما ربما كنت عليه.

جورج إليوت

George Eliot

أقدم في هذا الفصل إستراتيجيات علاجية محددة لمن تعرض منكم إلى الإهمال، أو الرفض أو الهجر عندما كانوا أطفالًا، ولسوء الحظ، يميل معظم ضحايا الإهمال وهجران الطفولة إلى الاستمرار في إهمال أنفسهم والتخلي عنها بوصفهم بالغين، ولا يعرف كثير من الناجين حتى ما هي احتياجاتهم، ناهيك عن كيفية تلبيتها، وينطبق ذلك بشكل خاص على أولئك الذين لم يتلقوا ما يكفي من الرعاية من أمهاتهم، وإذا كانت هذه هي حالتك، فستحتاج إلى أن تصبح أنت والدتك الطيبة، بتزويد نفسك اليوم بالأشياء التي لم تتلقَّها عندما كنت طفلًا.

الأم الراعية تولي اهتمامًا باحتياجات أطفالها الجسدية والعاطفية؛ فإنها تتأكد من تناولهم وجبات مغذية، وحصولهم على قسط كافٍ من الراحة وممارسة الرياضة، والأهم من ذلك أنهم يحصلون على قدر كافٍ من العناق والاستماع إليهم.

إن تجاهلتْ والدتك حاجاتك إلى العناية، واللمس، وتقبل الجسم، والتغذية الجيدة، وممارسة الرياضة، أو إذا لم يكن لديك أم في المنزل، فمن المحتمل أنك كبرت وأنت تشتاق إلى هذه الأشياء، وربما حاولت العثور على بدائل الأم في أصدقائك والعشاق، وربما قد ساعدك ذلك إلى حد ما، ولكن سرعان ما يتعب الأصدقاء والعشاق من محاولة تعويض ما لم توفره لك والدتك، وإن أولئك الذين لا يتعبون من الاهتمام بك قد يستغلون الموقف، حيث يكونون مسيطرين بوضوح أو حتى مؤذين، والحقيقة هي أنك الوحيد الذي يستطيع أن يمنحك ما فاتك عندما كنت طفلً، فابدأ بالتركيز على توفير الأمومة التي تحتاج إليها بالاهتمام باحتياجاتك وجسمك، بالطريقة التي تقوم بها أم حانية برعاية طفلها.

اهتم بنفسك

إذا كنت جائعًا أو كانت حفاظاتك مبللة، فمن المحتمل أن والديك اعتبرا ذلك احتياجات حقيقية، ونأمل أن يكونا قد لبياها، ولكن اذا ما كنت تريده هو الاهتمام، ربما لم يتم اعتباره حاجة حقيقية، واليوم قد تعامل نفسك بالطريقة نفسها، فهل لا تهتم باحتياجاتك بالقول لنفسك: «أوه، توقف! كل ما تحتاج إليه هو الرعاية»، أو «انتهى وقت الحصول على هذه الأشياء؛ فتصرف بنضج!».

إذا أُهملت أو حُرمت من الأشياء التي يحتاج إليها الأطفال - أي المودة والإقرار والحماية - لا يمكنك التوقع من نفسك أبدًا التخلي عن تلبية هذه الاحتياجات، فقد كُتب عليك أن تكبر من دون الحصول على الأشياء التي تحتاج إليها، ولكنك تُركت مع بعض الثغرات الرئيسة في تطورك وفي روحك، فأنت في حاجة إلى سد تلك الثقوب اليوم، بل الآن، وعليك أن تعطي نفسك ما فاتك عندما كنت طفلًا، وفي حالتي؛ لأن والدتي أمضت كثيرًا من الوقت في تجاهلي وتجاهل احتياجاتي، كنت في حاجة إلى البدء في الاهتمام بمشاعري، ولما كنت أحتاج إليه في أي وقت بعينه، فقد فعلت ذلك بالتأكد من نفسي مرات عدة في اليوم، سائلة نفسي: «بماذا تشعرين؟» و"إلى ماذا تحتاجين؟».

ولأنه كان من المتوقع أن أعول نفسي في سن مبكرة جدًّا (أربع سنوات فقط)، بما في ذلك تحضير شيء لنفسي لأكله، فقد تعلمت عادات سيئة للغاية عندما يتعلق الأمر بالطعام، ولم يكن لدي حدود على كمية الطعام التي يمكنني تناولها، وكان هناك دائمًا شعور بأن الإمداد بالطعام كان محدودًا، وشعرت أنه كان من الأفضل لي أن آكل قدر استطاعتي، عندما كان الطعام متاحًا؛ لأنه قد لا يكون هناك ما يكفي من الطعام في المرة القادمة التي أشعر فيها بالجوع، وقد كنت في حاجة إلى أن أصبح والدتي الطيبة بالتأكد من أن لدي الكثير من الطعام الصحي في المنزل، وطهي وجبات صحية لنفسي، وإخبار نفسي أنني لم أكن في حاجة إلى إتخام معدتي؛ لأنه كان هناك الكثير من الطعام إذا ما شعرت بالجوع مرة أخرى.

وإنني لم أحصل على الحماية التي يحتاج إليها جميع الأطفال كي يحافظوا على سلامتهم، وقد كانت والدتي تنام إلى ساعة متأخرة من الصباح، وتأخذ كثيرًا من القيلولات في يوم إجازتها، عندما لم تكن نائمة، وكانت تجلس، وتتحدث لأصدقائها، وهذا يعني أنني كنت بمفردي معظم الوقت، وكنت أغادر كل يوم فناء المنزل؛ بحثًا عن شخص ألعب معه أو أتحدث إليه، وهذا ما جعلني عرضة للاعتداء الجنسي (تعرضت للتحرش لأول مرة عندما كنت في الرابعة) وللتعويض عن هذا النقص في الحماية بوصفي شخصًا بالغًا، كنت في حاجة إلى البدء في حماية نفسي بشكل أفضل، وهو ما يعني في حالتي، أنني توقفت عن التهور مع نفسي (كوني قريبة من أشخاص لم يكونوا لطيفين معي، وقيادة سيارتي أيضًا سريعًا، ما جعلني أضع نفسي في مواقف خطيرة).

ولأن والدتي إما تجاهلتني أو كانت تنتقدني، كنت في حاجة إلى الاهتمام بنفسي وتوفير الرعاية اللطيفة لذاتي، وكنت في حاجة إلى تشجيع نفسي بطريقة محببة، بدلًا من انتقاد جهودي كما فعلت

والدتي، وفكر في الأشياء التي حُرمت منها في طفولتك، وابدأ في توفيرها لنفسك اعتبارًا من اليوم.

التمرين: انتبه لنفسك

اجلس في مكان هادئ، واسترخِ وخذ نفسًا عميقًا، واسال نفسك: «ما نوع الاهتمام أو الرعاية الذي أحتاج إليه اليوم؟» هل تحتاج إلى الاعتراف بمدى صعوبة العمل على نفسك؟ ما مقدار التقدم الذي أحرزته في شفاء مآسي طفولتك؟ ماذا عن كتابة رسالة إقرار بنفسك؟ اكتب لنفسك كما لو كنت والدًا محبًّا وحانيًا تخبر طفلك كم أنت فخور بما أنجزه، وهل تشعر بالعزلة والوحدة؟ قد تحتاج إلى الاتصال بصديق مقرب أو شخص محبوب، فهل أنت متعب من أسبوع العمل؟ ماذا عن الاستلقاء بضع دقائق والاستماع إلى موسيقا ناعمة قبل بدء العشاء؟ كيف يشعر جسمك؟ هل بشرتك في حاجة إلى الرعاية؟ ماذا عن علاج بشرة وجهك بنفسك؟ هل تتألم قدمك؟ ماذا عن تدليك مهدئ للقدم؟ هل أكتافك متيبسة؟ ستكون خمس عشرة دقيقة من تمارين إرخاء العضلات وتمارين التنفس مفيدة جدًّا.

قم بهذا التمرين مرة واحدة على الأقل في الأسبوع في البداية، وكثّفه إلى أن تصل إلى القيام به يوميًّا، فإنك تستحق الاهتمام بنفسك.

أهمية اللمس والتواصل البشري

كما ناقشنا سابقًا، تُعدّ اللمسة والدعم الإنسانيان أمرًا حيويًّا للغاية، حتى إن الأطفال الذين يتغذون جيدًا سيهزلون، وربما يموتون إذا لم يُشبع جوعهم للعاطفة، وإن الشعور بعدم الحب والانفصال من أولئك الذين يمكنهم تقديم لمسة مطمئنة أو أذن صاغية يمكن أن يتغلغل في أجسامنا على المستوى الخلوي، ومع ذلك قد تستمر في حرمان نفسك من لمسة حانية والرفقة بالاعتزال أو دفع الأشخاص الذين يرغبون في الاقتراب منك بعيدًا.

اسمح لنفسك أن تشعر بألمك

هذا ما حدث لسوزان من الفصل الثاني؛ المرأة التي كانت تقوم بحركات آلية تمامًا بسبب الإهمال الشديد الذي عانت منه من والديها، وقد كانت سوزان منغلقة، وتخشى التعرض لمزيد من الأذى لدرجة أنها كانت تبعد أي شخص حاول الاقتراب منها، بما في ذلك أنا، ولكن تدريجيًّا، بدأت الوثوق بي بمرور الوقت، واستغرق الأمر مزيدًا من الوقت قبل أن تبدأ في منح نفسها الرعاية والعناية اللتين فقدتهما في طفولتها، وبناءً على اقتراحي، التزمت بالحصول على تدليك كامل لجسمها مرة واحدة في الأسبوع من قِبل شخص حنون وآمن، وقد فهمَ هذا الخبير بشؤون الجسد كيف يمكن أن يتسبب الإهمال الجسدي في تصلب جسد الشخص، وكم ستكون مقاومة سوزان العاطفية والجسدية شديدة قبل أن تسمح لأحد أن يلمسها، ومع أن جسدها وقلبها كانا يصرخان للعناية والرعاية، كانت

خائفة من ذلك، وبدقة أكبر، كانت تخشى إن استسلمت للمتعة والعناية، فستنهار عاطفيًّا؛ لأن كل الألم الذي تعاني منه بسبب عدم لمسها سوف يطفو على السطح أخيرًا.

لقد كانت مخاوف سوزان مبررة بالفعل، وكان من المرجح أنه بمجرد أن سمحت لنفسها بأن تصبح هشة جسديًّا وعاطفيًّا، فكل ألمها المكبوت سينفجر دفعة واحدة، ولكن مع الدعم العاطفي للعلاج، وخبرة الخبير بالجسم، شعرتُ بالثقة أن سوزان يمكنها أن تنجو من انهيارها المؤقت، وتخرج منه بسرعة.

وبعد نحو ثلاثة أشهر من التدليك الأسبوعي، أصبح جسم سوزان أكثر تقبلًا للمس، وبدأت عضلاتها في الاسترخاء، وكانت هناك نظرة أكثر نعومة تحليها، ولا سيما على وجهها، الذي أظهر الآن أدنى درجات التعبير وحسب، وذات يوم دخلت إلى العلاج تبدو ناعمة للغاية، ولم يعد وجهها يحمل القسمات القاسية النموذجية، فسألتها: ماذا حدث؟ فأخبرتني بأنه في أثناء آخر جلسة مساج كانت قد بدأت بالبكاء، وبداية كانت الدموع تنساب فقط من عينيها؛ ولكن سرعان ما كانت تبكي مثل طفلة، وكانت على ظهرها في ذلك الوقت، وكانت أخصائية التدليك تعمل على بطنها، فقالت: إنها شعرت أن البكاء كان يخرج من أعماق معدتها، وكانت في حاجة إلى أن تنقلب على جانبها حتى تتنفس، فغطتها أخصائية التدليك ببطانية، وبدأت في مداعبة جبينها ورأسها بلطف، وبقيت سوزان مستلقية وهي تبكي في وضع الجنين لما بدا كأنه مدة طويلة جدًّا، فتشعر وكأنها لن تتوقف أبدًا، ولكن بعدما قالت أخصائية التدليك: إنها كانت نحو خمس عشرة دقيقة، بدأت أخيرًا في التوقف عن النحيب، ثم بدأت المعالجة بتدليك قدمي سوزان، الذي ساعدها على الشعور بمزيد من القوة، وبحلول الوقت الذي نهضت به من على طاولة التدليك، شعرت بالضعف، ولكنها كانت مرتاحة للغاية وفخورة بنفسها للسماح لنفسها أن تشعر بألمها على هذا المستوى العميق.

وقد احتاجت سوزان إلى أن تشعر بهذا الألم، ولو عانيت في أي شكل من الأشكال التي عانت منها سوزان عندما كانت طفلة، عليك أن تسمح لنفسك بالشعور بالألم أيضًا، فيمكن أن يساعد التدليك الأسبوعي على توفير الرعاية لك ولجسمك الذي هو في أمس الحاجة إليها، وإنه يمكن أن يقلل من دفاعاتك، ومن ثم تسمح بدخول الأشياء الجيدة، وخروج جميع أشكال ألمك.

جراح الهجر

يُحدِث الإهمال، والرفض، والهجر (الجسدي والعاطفي) جروحًا عاطفية شديدة عند الطفل، ويمكن لجروح الهجر هذه أن تُحدِث شعورًا مدى العمر، بأن هناك شيئًا خطأً متأصلًا في النفس.

وإذا كنت تعاني من جروح الهجر العميقة هذه، فأنت في حاجة إلى التأكد من عدم الاستمرار في هجر نفسك بالطريقة التي كنت فيها مهجورًا عندما كنت طفلًا، وإنك تهجر نفسك عندما تضع نفسك

في مواقف خطيرة أو مؤذية، عندما لا تقدم التغذية السليمة والراحة الكافية لنفسك، وعندما لا تسمح لنفسك بالتحدث نيابة عنك، وإن معرفة أن الجزء البالغ منك يستطيع، في الواقع، أن يعطي الجزء الطفل منك ما فاتك عندما كنت طفلًا، ويمكن لذلك أن يمثل طريقة فعالة، على نحو خاص، لكسر هذا النمط من الهجر.

وقد يكون مؤلمًا جدًّا أن يقال لك: إنه من غير المحتمل أن تتلقى من والديك الحب والاهتمام والدعم الذي فاتك وأنت طفل، مهما حاولت جاهدًا إرضاء والديك اليوم، وينتظر كثير من الذين تم إهمالهم أو هجرهم طوال حياتهم بأكملها، منتظرين من والديهم أو الآخرين، أن يقدموا لهم اليوم ما لم يحصلوا عليه عندما كانوا أطفالًا، ويظل بعضهم مرتبطين بوالديهم المهملين مستمرين في المعاناة من آلام الرفض أو الهجر أو الإحباط، ويتوقع بعضهم الآخر أنه يجب على الآخرين إزالة آلامهم، وهذا يسبب لهم خيبة أمل مستمرة، وكذلك المزيد من تجارب الرفض والتخلي، وأريد أن أنقذك من كل من هاتين المأساتين، فإن أفضل طريقة للقيام بذلك هي التأكيد لك على أنه يجب أن تتوقف تمامًا عن توقع أن يهتم بك الآخرون.

وعلى الرغم من عدم قدرة أي شخص آخر على إعطائك ما فاتك عندما كنت طفلًا، إلا أن هذا لا يعني أنه محكوم عليك بعدم تلقيه أبدًا، وهناك شخص واحد يمكنه أن يمنحك ما فاتك، وما أنت في حاجة ماسة إليه وترغبه؛ هذا الشخص هو أنت.

إن الجزء البالغ منك؛ ذلك الجزء الذي كان عليه أن يكبر على الرغم من أنه لم يحصل على ما يحتاج إليه للقيام بذلك يمكنه البدء في الاهتمام بالطفل المحتاج فيك، ويعتني الجزء البالغ بالأعمال، ويستيقظ للعمل كل يوم، ويدفع الفواتير، ويحميك، ويمكن لهذا الجزء البالغ منك أن يبدأ في رعاية الجزء الطفل منك؛ الجزء الذي يشعر بالعجز، والخوف، والحرمان، وأنه غير محبوب.

عمل الطفل الداخلي

طُوِّر مفهوم عمل الطفل الداخلي منذ سنوات عدة، وكثير من المعالجين، ولا سيما أولئك الذين يعملون في مجال الشفاء يوصون بأساليب الطفل الداخلي مدة طويلة لدرجة أن تلك الأساليب أصبحت إلى حد ما كليشيهات، ولكن كليشيهات أم لا، فيمكن لعمل الطفل الداخلي أن يكون العمل الأهم الذي بوسع الأشخاص الذين تم إهمالهم أو التخلي عنهم فعله لرفع تقديرهم لذواتهم.

وإن مفهوم الطفل الداخلي هو فكرة أنه لدينا جميعًا ضمن أنفسنا ذاكرة أو جوهر الطفل الذي كنا عليه في يوم من الأيام، وأنه كما لو أن جزءًا منا كبر، وأصبح بالغًا، في حين أن جزءًا آخر منا بقي طفلًا، وينطبق ذلك على وجه التحديد على الأشخاص الذين تم إهمالهم أو الإساءة إليهم وهم أطفال؛ لأن الإهمال وسوء المعاملة يمكن أن يسببا لنا أن نصبح ثابتين أو عالقين في سن معينة، وغير

قادرين أو غير راغبين في أن نكبر، وطفلنا الداخلي هو أيضًا رمز لأنفسنا الحساسة، وإن الوصول إلى هذه النفس الحساسة يمكن أن يساعدك على تحديد ما تحتاج إليه في أي وقت.

التمرين: اكتشف طفلك الداخلي

فيما يلي اقتراحات حول كيفية اكتشاف طفلك الداخلي والعناية به:

1. تصفح ألبومات الصور القديمة، مهتمًّا بشكل خاص بصورك وأنت طفل، وانظر إليها عن كثب، واعزل واحدة أو اثنتين تنجذب إليهما، إما بسبب أنه لديك مشاعر ولع أو حنان تجاه الطفل في الصورة، أو لأن هناك شيئًا خاصًّا لافتًا للغاية عن الطفل الذي تراه.

2. ضع هذه الصورة في إطار، وضعها في غرفة نومك أو أي غرفة أخرى، حيث ستراها كثيرًا، أو ضع صورة من نفسك وأنت طفل في غرفة نومك أو مرآة الحمام بوصفها تذكيرًا ناعمًا بأن لديك طفلًا محرومًا بالداخل يحتاج إلى الحب، وفي الواقع، إن التحدث إلى صورتك تلك كل صباح، وقول أشياء مثل: «أنا معك»، «سأعتني بك» و"أنا أحبك» قد تكون غاية في الأهمية.

3. ابدأ في تخيل أن طفلك الداخلي معك دائمًا، وأن هذا الطفل لديه احتياجات يجب عليك الاهتمام بها، فعلى سبيل المثال، إن تخيل الطفل الذي بداخلك هو بجانبك في سيارتك يمكن أن يجعلك تقود سيارتك بشكل أكثر أمانًا، أو أن تستقطع وقتًا للتوقف لتناول الغداء.

4. ابدأ في إجراء حوار مع طفلك الداخلي، فعلى سبيل المثال، قد تسأله: «ما هو شعورك اليوم؟» أو «ماذا تريد أن تفعل اليوم؟» يفعل معظم الناس ذلك بصمت، داخل رؤوسهم، ولكنَّ آخرين يتحدثون في الواقع بصوت عالٍ لأطفالهم الداخليين، ويجعلونهم يجيبون بصوت عالٍ.

التمرين: حوار مكتوب مع طفلك الداخلي

إن طريقةً فعالة لبدء حوار مع طفلك الداخلي هي القيام بتمرين الكتابة الآتي:

1. ارسم خطًّا عموديًّا منتصف قطعة من الورق أو على صفحة في دفتر يومياتك.

2. بيدك المسيطرة (إذا كنت يمينًا، فيعني ذلك يدك اليمنى) اسأل طفلك سؤالًا بسيطًا مثل «كيف حالك اليوم؟» أو بمنتهى السهولة اكتب: «مرحبًا». اكتب هذا على الجانب الأيسر من الخط العمودي.

3. قم بتبديل القلم أو قلم الرصاص إلى يدك الأقل سيطرة، وانظر إن أتاك جوابٌ، ولا تفكر كثيرًا، وانظر إذا تدفق شيء فقط. عامة، تشعر بالإجابة كما لو أنها من جزء آخر منك، وفي هذه الحالة،

نحن نركز على طفلك الداخلي؛ لذلك قد تبدو الإجابة كما لو أنها طفولية تمامًا، واكتب هذه الإجابة على الجانب الأيمن من الخط العمودي.

4. إذا كان طفلك الداخلي واثقًا، ويمكن الوصول إليه، فهو أو هي قد يقول شيئًا مثل: «أنا حزين» أو «مرحبًا» ردًّا على سؤالك، ولكن في كثير من الأحيان لا تلقى ردًّا أبدًا، وقد يكون هذا مؤشرًا على أن طفلك الداخلي غاضب منك، أو لا يثق بك إلى حد أن يرد عليك؛ لأنك لم تتصل بطفلك الداخلي من قبل، وقد يشعر بالريبة منك بشكل طبيعي، وقبل كل شيء، أين كنت؟ لماذا لم تهتم بي من قبل؟ لهذا السبب، قد تحتاج إلى أن تسأله مرات عدة، وفي مناسبات مختلفة، قبل أن يثق الطفل الداخلي أنك مهتم به حقًّا، وتلقى بعض الناس إجابات بالفعل مثل: «لماذا تهتم بي؟» أو «لن أتحدث إليك».

التواصل مع طفلك الداخلي

يجد كثير من الناس صعوبة بالغة في العثور على طفلهم الداخلي، وإن كان هذا ينطبق عليك، قد تحتاج إلى اكتساب ثقة طفلك الداخلي قبل أن يكشف عن نفسه لك؛ لأن كثيرًا من البالغين الذين أُهملوا أو أسيئت معاملتهم بدؤوا معاملة طفلهم الداخلي بالطريقة نفسها التي عاملهم بها آباؤهم، وكما أوضحت لي مراجعتي دانا: «أمي تجاهلتني وتجاهلت احتياجاتي، ولقد تظاهرتْ ببساطة أنني لم أكن هناك، وأجد الآن أنني أفعل الشيء نفسه لطفلي الداخلي، فأنا فقط أتجاهله، على أمل أنه سيتركني وشأني» وإذا تجاهلت طفلك الداخلي وتجاهلت احتياجاته مدة طويلة، فمن غير المحتمل أن يكشف عن نفسه لك بسهولة، فقبل كل شيء، لماذا ينبغي أن يكشف عن نفسه؟ ومراجع آخر، وهو توني، الذي أوضح: «لم يرد طفلي الداخلي أي علاقة بي، ولم يثق بي طالما كان بوسعه أن يرمي بي، وكنت أسمع في كل مرة حاولت التحدث له، مجرد صمت قاتل».

وقد تضطر إلى كسب ثقة طفلك الداخلي، فبوسعك القيام بذلك بكونك ثابتًا وصابرًا، ومن خلال الوفاء بوعودك، ولا تسأل طفلك الداخلي ما يريده أو ما يحتاج إليه إلا إذا كنت تخطط لتوفيره له، ولا تخبر طفلك الداخلي أبدًا بأنك ستفعل شيئًا، ثم لا تفعله، فعندها مهما كانت الثقة المزدهرة قوية بينه وبينك ستنتهي في لحظتها، وستساعدك الاقتراحات الآتية على التواصل مع طفلك الداخلي حتى الأكثر تحفظًا.

1. إذا استمررت في عدم تلقي أي رد عند محاولتك بكتابة الحوار، قد ترغب في كتابة رسالة لطفلك الداخلي، والغرض هو إجراء اتصال؛ للتعبير عن أي ندم لديك عن الطريقة التي عومل بها طفلك، والطريقة التي تستمر في معاملتك له، ومن المرجح أن يكتسب طفلك بعض الثقة فيك إذا كنت مخلصًا وآسفًا عمومًا.

2. يمكنك بعد ذلك محاولة جعل طفلك الداخلي أن يكتب رسالة جوابية إليك، ويمكنك القيام بذلك باستخدام يدك الأقل سيطرة إذا كنت ترغب، ولكن هذا ليس ضروريًّا.

قد يبدو كل هذا شيئًا ضربًا من الغباء بالنسبة إليك، ولكن صدقني، فهذه الأساليب تعمل حقيقة، فهي لا تساعدك فقط على التواصل مع الأجزاء المنفصلة عن نفسك (مشاعرك، ذكريات طفولتك)، ولكنها تساعدك أيضًا على التركيز على العناية باحتياجاتك بشكل أفضل، وفي الجوهر، إنها تساعدك على أن توفر لنفسك اليوم ما لم تتلقَّه من والديك عندما كنت تكبر.

الانغماس في ملذات الذات

لا يستمر الأطفال البالغون الذين حرموا في مرحلة الطفولة بحرمان أنفسهم فقط بالطريقة التي فعلها آباؤهم، ولكنهم غالبًا ما يذهبون إلي الطرف الآخر، ويصبحون منغمسين في ملذات ذواتهم بإفراط، وفي الواقع، إن الوجه الآخر للحرمان هو الانغماس في ملذات الذات، وهذا هو السبب في أن كثيرًا من الأطفال الذين أُهملوا أو تعرضوا للإيذاء العاطفي، كبروا ليصبحوا بالغين مفرطين في ملذاتهم، وكطريقة لموازنة مصاعبهم، ومن حاجة بائسة لإراحة أنفسهم، يطورون طريقة لأن يكونوا سهلين جدًّا مع أنفسهم، وعندما تصبح الحياة صعبة، فإنهم يتطلعون إلى الطعام، والكحول أو المخدرات أو العلاقات أو التسوق أو الكثير من أنواع الإدمان الأخرى من أجل العزاء والراحة، وبناءً على مقابلات معمقة مع عائلات أطفال يعانون من السمنة المفرطة، وجدت هيلدا بروخ، وهي طبيبة نفسية في كلية بايلور الطبية وزميلتها غريس تورين أن جذور الدافع للجوء إلى الإفراط هي أساليب الأبوة والأمومة التي كانت متساهلة و / أو الحرمان، وقد أيدت الأدبيات الطبية، منذ ذلك الحين النتائج التي توصلت إليها بروخ وتورين، مظهرة أنه من الأكثر احتمالًا أن مشكلات مختلفة تظهر عندما يكون الوالدان متساهلين جدًّا أو قاسيين جدًّا، وإن الأدبيات عن اضطرابات الأكل وتعاطي المخدرات والاضطرابات العاطفية، وتعزيز الصحة تتوافق بشكل خاص مع هذه الفكرة.

تجربتي مع الحرمان والانغماس في ملذات الذات

كانت والدتي ربة أسرة بنفسها (مصطلح يعني أن لا والد في البيت)، وعملت بجد لإعالتنا، وكانت تقف على قدميها ثماني ساعات يوميًّا، تبيع مستحضرات التجميل للنساء الثريات في متجر راقٍ، وكانت تنهض كل يوم باكرًا قبل ساعات؛ لإعطاء نفسها متسعًا من الوقت لتطبيق مكياج كامل واللبس بطريقة رائعة حتى تبدو مناسبة لوظيفتها، وكانت مركزة جدًّا على أن تظهر بالمظهر الأنيق من أجل الحفاظ على وظيفتها، لدرجة أنها لم تنتبه إلا قليلًا إلى ما كنت أرتديه، أو حتى التأكد من أنني أقوم بمبادئ النظافة الأساسية، مثل تنظيف أسناني بالفرشاة، وكانت النتيجة أنني كثيرًا ما كنت أتحرك بأسنان قذرة، وشعر متسخ، وملابس غير نظيفة.

ولأن والدتي عملت بجد، وكانت مرهقة للغاية كي تحتفظ بوظيفتها وتأمين لقمة العيش، كانت تنغمس في ملذاتها مساءً، وفي أيام إجازتها، ومن أول الأشياء التي كانت تفعلها عندما تعود إلى المنزل هو فتح أول قارورة من كثير من قوارير البيرة، وتجلس لمشاهدة التلفاز، وكانت تسمح لنفسها، في أيام إجازتها، بالنوم حتى الظهر في كثير من الأحيان، وعندما كانت تستيقظ أخيرًا، كانت تشرب القهوة، وتدخن السجائر، ساعات عدة، حتى تبدأ بعد ذلك بشرب البيرة والتدخين حتى

وقت متأخر من بعد الظهيرة، وكانت تقرأ أو تشاهد التلفاز بقية المساء، وكانت تشرب في بعض الأحيان ما يصل إلى زجاجتين من زجاجات البيرة.

وعندما كنت طفلة، كنت أشعر بالحرمان الشديد من الأم، فقد اشتقت إلى واحدة تستيقظ صباحًا، وتفعل ما رأيت أن الأمهات الأخريات يفعلنه: إعداد الإفطار، وتنظيف المنزل، وغسل ملابس أطفالهن، وأردت أن أكون قادرة على إحضار أصدقائي لتناول العشاء، وأن تقود أمي السيارة لإيصالي لمشاهدة فيلم، أو الذهاب للعب البولينج، كما تفعل أمهات صديقاتي معهن، وبدلًا من ذلك، كنت أستيقظ صباحًا، وأخرج باحثة عن طفل في الحي لألعب معه أو شخص بالغ للتحدث إليه، وفي أيام المدرسة، كنت أرتدي ملابسي، وأذهب إلى المدرسة من دون وجبة الإفطار، وغالبًا ما كنت أبدو مثل صعلوكة صغيرة.

وقد تعتقد أنني سوف أكون طفلة نحيفة، وربما حتى طفلة مريضة، ولكن لحسن الحظ، كان لدي جينات جيدة، وحافظت على صحة جيدة إلى حد ما، باستثناء المعاناة من التهاب الشعب الهوائية المزمن بسبب تدخين أمي، وإنني كنت أعاني من إمساك شديد؛ لأنني ما كنت أتناول إلا القليل جدًّا من الخضراوات والفاكهة، وكان عندي أشكال نخرٍ متعددة بسبب سوء نظافة أسناني، وبدلًا من أن أكون نحيفة، بوصولي السنة السادسة أو السابعة، بدأت أبدو بدينة إلى حد ما، وكنت قد بدأت بالفعل في تدليل نفسي بالطعام من أجل التعويض عن مشاعر الحرمان التي كنت أعاني منها، ولأني منهكة جدًّا بسبب عدم تناول وجبة الإفطار، كنت آتي على كل غدائي في الكافتريا، وكنت أحضر لنفسي، بعد المدرسة، شطائر البيض المقلي (لم يكن هناك أبدًا لحوم أو جبنة أبدًا في متناول اليد). وفي العشاء، كنت أحشو نفسي بأي شيء تمكنت أمي من تحضيره، وفي وقت متأخر من المساء، كنت أتسلل إلى الثلاجة؛ لأرى ما يمكن أن أجده.

وقد كانت بدايات ميولي إلى الانغماس في نفسي أيضًا بسبب ميل والدتي إلى التطرف في الحرمان من جهة والتساهل من جهة أخرى، إذ كنا «بالكاد نعيش»، كما تقول، حيث نأكل الفاصوليا والمعكرونة طوال الأسبوع، ولكن عندما كانت تتسلم راتبها، كانت تشتري دائمًا لنا شريحة لحم أو دجاج وهدية، وكانت الهدية عادة نصف جالون من الحليب المجمد؛ نسخة أرخص من الآيس كريم، وكانت تشتري الحليب المثلج يوم الجمعة، على سبيل المثال، وكان ينتهي تمامًا في ليلة السبت، أو ظهيرة يوم الأحد على أبعد تقدير، وربما تناولت هي زبدية واحدة، وكنت آتي علىالباقي بنفسي.

وتعلمت أشياء عدة من والدتي؛ تعلمت أن أعمل بجد، وفي الحقيقة، تعلمت أنه يمكنك فعل أي شيء إذا فكرت فيه جيدًا، ومضيت قدمًا في تنفيذه، واستطاعت تربية طفل بمفردها على الرغم من حقيقة أنها لم تكن تمتلك أي مهارات سوى كونها مندوبة مبيعات جيدة، وتعلمتُ أنه إذا بقيت مركزًا على المهمة بين يديك، وتجاهلت جسدك ومشاعرك واحتياجاتك، ينتهي بك الأمر بقليل من الراحة، وقليل من المتعة، وقليل من الرعاية، وهذا ما اعتدت على فعله معظم حياتي، وعملت بجد، وأنجزت أشياء

رائعة، ولكن نادرًا ما أخذت الوقت للانتباه إلى جسدي أو احتياجاتي العاطفية، وحرمت نفسي من النوم، ونادرًا ما لعبت، أو متعت نفسي كثيرًا، وانتهى بي الأمر وأنا أفعل الشيء نفسه مثل أمي، فقد قسمت حياتي إلى نقيضين: الحرمان والتساهل، وأدخلت نفسي دوامة الإرهاق تمامًا، وبعد ذلك (نزلت) من عملي مجنونة بسبب الإفراط في الأكل، ثم النوم حتى أرتاح من آثار الإرهاق، تمامًا كما كانت والدتي تتعامل مع التوتر بشرب اثنتي عشرة زجاجة من البيرة، وتعاملت مع إرهاقي بالإفراط في تناول الطعام عندما أصل إلى المنزل، والمفاجأة، المفاجأة أنني كنت أكافئ نفسي، في نهاية أسبوع طويل في العمل، بالبوظة.

تمرينُ المذكرات اليومية: قاسٍ جدًّا أو سهل جدًّا

1. اكتب عن الطرق التي تكون فيها متساهلًا جدًّا مع نفسك (لا تضغط على نفسك لممارسة الرياضة، تسمح لنفسك بتناول الآيس كريم على الرغم من رغبتك في إنقاص الوزن، أو الاستمرار في السماح لنفسك بالمماطلة).

2. اكتب عن الطرق التي أنت فيها قاسٍ جدًّا على نفسك (الضغط على نفسك لإكمال مهمة، وتجاهل حاجتك إلى التغذية السليمة والراحة، وحرمان نفسك بين الحين والآخر من مكافأة غذائية؛ لأنك مهووس بالبقاء نحيفًا).

توقف عن مهاجمة نفسك

القليل من تجارب الطفولة لها تأثير مدمر في شعورك بهجران الذات، وإنها تُحدِث إحساسًا أساسيًّا بانعدام القيمة أو الخطأ، حيث إنها تضخم حتى الأذى الخفيف لتجعله إحساسًا مدمرًا، وإذا تم التخلي عنك عندما كنت طفلًا، يمكن لأي حدث مؤلم أن يتسبب في أن تحس بشعور مدمر من عدم القيمة، فعلى سبيل المثال، إذا أصبح شخص ينتقدك أو يغضب منك، وإذا شعرت بالتجاهل أو عدم التقدير، أو إذا ارتكبت خطأ، فإن ذلك يمكنه أن يؤكد اعتقادك الأساسي بأنك عديم القيمة، وقد يكون رد فعلك إما أن تغضب من نفسك، وتوبخ نفسك بشدة، أو تصبح عديم الإحساس، وقد تعيش في خوف دائم من أن يكتشف الآخرون كيف أن لا قيمة لك حقًّا، وعندما ينتقدك شخص ما أو يرفضك، قد تشعر كما لو أنه عرفك على حقيقتك، ومهما كانت صغيرة الصعوبة الحالية، فإنها تذكير مؤلم بالأوقات التي رُفضت فيها أو تم التخلي عنك عندما كنت طفلًا، وانتهى الأمر بك إلى الاعتقاد أنك من يلام على ذلك.

وعلى الرغم من أنك قد تحاول إخبار نفسك أنه مجرد شيء صغير، إلا أن صوتك المعقول تغرقه مشاعرك الغامرة من عدم القيمة والخطأ، وقد تحاول الدفاع ضد مشاعر عدم القيمة أو صدها بمهاجمة نفسك معتقدًا إن أنت عاقبت نفسك بما يكفي، فسوف تصحح عيوبك أخيرًا - أي يمكن إصلاح الأشياء التي تكرهها في نفسك - وأنه عندما تضع نفسك في الشكل الصحيح، فإن ذلك الشعور السيئ سيختفي.

ويمكن لهذا النوع من جلد الذات أن يعمل مؤقتًا، وإنك مركزٌ جدًّا على تصحيح عيوبك، لدرجة أن الشعور العميق بعدم القيمة ينزوي مؤقتًا، ولكن بمرور الوقت فأنت تدمر احترامك لذاتك، وتقديرك لذاتك بشكل أكبر.

وإن الطريقة الوحيدة لوقف هذه الهجمات الذاتية هي إدراك أنه في كل مرة تجلد ذاتك، فأنت لا تلحق الضرر بقيمتك الذاتية فحسب، بل أيضًا إنك تهرب أيضًا من الحقيقة، وإنك تُوجِد صورة خيالية تعتقد أنه يمكنك أخيرًا إقحام نفسك في مُثلك الشخصية، ولكن لا يمكنك تفصيل نفسك على الشكل الذي ترغبه، وفي الحقيقة، إنك تؤذي نفسك أكثر مما تنفعها، وإن الهجوم الذاتي يقلل في الواقع من قدرتك على التغيير، فقط عندما تحس بالرضا عن نفسك، عندها تشعر بالدافع لإجراء تغييرات حقيقية.

أعد توجيه غضبك

يحوّل كثير من الناس الذين أُهملوا في مرحلة الطفولة غضبهم، بسبب التخلي عنهم، إلى أنفسهم على شكل جلد الذات، أو العقاب الذاتي، أو كراهية الذات، وإذا كنت أحدهم، فمن الأهمية بمكان أن تعمل على إعادة توجيه غضبك نحو أولئك الذين تخلوا عنك.

وعندما كانت نانسي في السادسة من عمرها، انفصل والداها، فتنقل والد نانسي في جميع أنحاء البلاد، وتركتها والدتها في رعاية جدتها في أثناء بحثها عن عمل، ولم تستطع العثور على وظيفة في بلدتهم الصغيرة، ولكنها تمكنت من الحصول على عمل في مدينة قريبة، ولسوء الحظ، ولأنها شعرت بأن المدينة ليست مكانًا لتربية طفل، تركت نانسي مع جدتها طوال الوقت، واكتفت بزيارتها في نهاية كل أسبوع، ونشأت نانسي وهي تشعر بالتخلي عنها من قِبل والديها، ولكن بشكل خاص من قِبل والدتها التي أصبحت زياراتها أقل فأقل.

وكما هو معتاد لدى الأطفال، فقد ألقت نانسي باللوم على نفسها لهجران أمها لها، وشعرت بأنها لو كانت ابنة أفضل مما هي عليه، لكانت والدتها رغبت في إعادتها إلى المدينة، وفي كل مرة تركتها والدتها، كانت نانسي تبحث في دماغها محاولة اكتشاف الخطأ الذي فعلته، وبوصف نانسي شخصًا بالغًا، فقد استمرت في إلقاء اللوم على نفسها لتخلي والدتها عنها، وكانت مقتنعة بوجود خلل جوهري عندها، وأنه بسببه لن يرغب بها أي إنسان، وعندما التقيت نانسي، كانت امرأة وحيدة مع القليل من الأصدقاء الذين يميلون إلى النقد الذاتي بشكل رهيب.

ولم يستغرق الأمر وقتًا طويلًا حتى أدركتُ أن نانسي كانت في حالة غضب من أمها؛ لتخليها عنها، وعدم حبها لها بما يكفي، حيث لم تخصص لها من وقتها لرعايتها، وكان عليها أن تدرك أن والدتها تركتها؛ لأنها كانت أمًّا أنانية، أو ليست أمًّا جيدة، وليس لأن نانسي كانت ابنة ليست بجيدة.

وببعض التشجيع مني، تمكنت نانسي أخيرًا من مواجهة الحقيقة بشأن والدتها، ففي إحدى جلسات لعب الأدوار، كانت قادرة على أن تقول لوالدتها: «أنا لست عديمة القيمة. أنت التي لا قيمة لك؛ كنت أمًّا لا قيمة لها». في هذه الجلسة خطت نانسي خطوة كبيرة نحو شفائها.

هل تتذكر تامي من الفصل الثاني - المنفصلة؟ تمثلت خطوة كبيرة من شفائها بإقرارها مدى غضبها من والدها الذي تخلى عنها، وبدلًا من تمثل الرفض داخليًّا، وافتراض أنها كانت تعاني من شيء خاطئ عندها تسبب في رفض والدها لها، تمكنت أخيرًا من السماح لنفسها بأن تغضب منه، وتبدأ في إدراك أنه هو من كان يعاني من مشكلة.

وقد أخبرتك سابقًا أن تامي كانت تكره أن ترى انعكاس صورتها في المرآة، وفي واقع الأمر، كانت تكره صورتها كثيرًا، لدرجة أنها حطمت بالفعل المرآة في أكثر من مرة؛ أحيانًا بقبضتيها العاريتين، وأحيانًا أخرى بقذف المرآة بشيء ما: «كنت أستشيط غضبًا لرؤية نفسي، وكنت أشعر بأنني غير مقبولة وغير محبوبة، وكنت أشعر بالذنب الشديد للطريقة التي كنت أعامل بها نفسي (الانفصال

ولكني لم أعرف كيف أوقف نفسي» وبتوجيه غضبها الذي في محله نحو والدها بدلًا من نفسها، بدأت تامي تدرك أن المشكلة لم تكن عندها، ولكن عند والدها: «هناك شيء خاطئ عنده، فقبل كل شيء، أي نوع من الأب هو ذاك الذي يرفض ابنته؟».

توقف عن حماية والديك

لقد قابلت جريج في الفصل الثاني، وهو ذاك الصبي الذي عانت والدته من صداع شديد، وكانت تتوقع منه أن يعتني بها بدلًا من العكس، وقد احتاج جريج إلى أن يغضب من والدته لإهمالها له، ولكن مثل كثير من أطفال الآباء غير المناسبين، واجه صعوبة في الاعتراف بغضبه؛ لأن آباءهم غالبًا ما يتصرفون مثل الأطفال العاجزين أو غير المسؤولين، ويميل الأطفال البالغون إلى الشعور بالحماية بهم، والقفز إلى حماية والديهم إذا انتقدهم أحد: «لكنهما لم يقصدا أي ضرر»، وغالبًا ما تكون الردود النموذجية: «لقد بذلا قصارى جهدهما» وهذه كانت حال جريج، فعندما أوضحت له أن والدته حولت مسؤولياتها إليه، أصبح غاضبًا جدًّا مني: «لم تستطع والدتي عمل أي شيء حيال هذا الصداع الشديد، فأصابها الإرهاق الشديد بسببه» وعندما ذكرته أنه قد قال لي: إن والدته لم تكن تعاني من هذا الصداع، عندما كان يعود أبوه إلى المنزل، وفي الواقع، بدت وكأنها كانت تُشفى بمعجزة قبل وصوله مباشرة، فردّ جريج قائلًا: «حسنًا، ربما كنت مشوشًا حيال ذلك، وربما لم يحدث الأمر حقيقة بتلك الطريقة».

استغرق الأمر بعض الوقت قبل أن يستوعب جريج أنه أُجبر على أن يكبر قبل وقته بكثير، وأنه سُرق من طفولته، فقد كان في حاجة إلى التوقف عن إرهاق نفسه بالاعتناء بأمه، والبدء في التركيز على احتياجاته من أجل التغيير، وبمجرد أن فعل ذلك، لاحظ جريج أن لديه الكثير من الطاقة: «كنت أشعر بثقل بالمسؤولية، فالآن أشعر بحرية جديدة، ولأول مرة في حياتي، أتواصل مع ما أريده وأحتاج إليه في أي وقت بعينه، وأشعر بتحسن كبير تجاه نفسي، واعتدت أن يكون احترامي لذاتي مرتبطًا دائمًا بمدى حب والدتي لي، وبمدى قدرتي على الإنجاز، والآن يأتي تقديري لذاتي من الاهتمام باحتياجاتي الخاصة».

تذكيرك بقيمتك ومدى حب الآخرين لك

عمومًا إنها ليست بفكرة جيدة أن تنظر خارج نفسك كي تشعر بالرضا عمن تكون، ولكن الناس الذين عانوا من الهجر (و/ أو النقد الشديد) عندما كانوا أطفالًا يميلون إلى أن يكونوا في حاجة إلى الدعم الخارجي أكثر من الآخرين، وهذه الحاجة إلى الدعم الخارجي مفهومة؛ لأنه إذا تخلى عنك والداك فهذا يعني أنك لم تكن تستحق الحياة، وعندما يبدو أن الأشخاص الأكثر أهمية بالنسبة إليك في حياتك لا يحبونك أو يقدرونك، أو يقبلونك، فمن الواضح أنك ستشعر بأنك غير مرغوب فيك،

ولا تستحق الحياة، ونتيجة لذلك، سوف تشعر بأنك في أمس الحاجة إلى أن تُطمأَن بأنك في الحقيقة محبوب، ومُقدَّر، وموضع احترام، وعلى الرغم من أنه لا يمكن لأحد أن يمنحك احترامًا لذاتك، إلا أن دعم الأصدقاء والعشاق يمكن أن يساعدك على الشعور بالراحة تجاه نفسك، ومن ثم يمكنك أن تمنح نفسك التقدير الذي تستحقه، وبمعنى آخر، يمكن لاستخدام الدعم الخارجي أن يصبح أداة لمساعدتك على رفع احترامك لذاتك.

تمرين المذكرات اليومية: من الدعم الخارجي إلى احترام الذات

في المرة القادمة التي ترتكب فيها خطأ، أو تثقل كاهلك مشاعر من عدم القيمة لأي سبب من الأسباب، قم بعمل ما يلي في مذكراتك اليومية:

1. تذكر وقتًا اعترف بك الأصدقاء أو العائلة أو غيرهم في مجتمعك من أجل شيء أبليت فيه بلاء حسنًا.

2. كيف تصف إحساسك باسترجاع تلك التغذية الراجعة؟

3. ما هو أكثر ما يقدّره أصدقاؤك فيك؟

4. فكر في صديق مقرب، فماذا تتخيل قد يقول إذا طُرح عليك السؤال: «ما هو الشيء الذي أكثر ما تقدره فيَّ»؟

5. ما هو أكثر شيء تقدره في نفسك؟

6. هل يتطابق تقييم صديقك لك مع تقييمك؟ كيف؟

7. هل هناك أي شيء في نفسك تقدره، ولكن لا يبدو أن أصدقاءك يقرونه؟

8. ما هي الصفات الإضافية عن نفسك التي تريد من الآخرين أن يقروها؟

12 إذا كنت محميًّا بشكل مفرط، أو كنت مخنوقًا عاطفيًّا

مداواة مرآة (أنا لا شيء من دون والديّ)

إنك تحبني كثيرًا، وتريد أن تضعني في جيبك، وينبغي أن أموت هناك خنقًا.

د. هـ. لورنس

D. H. Lawrence

يميل الآباء مفرطو الحماية، أو الخانقون عاطفيًّا، إلى حرمان أطفالهم من الطاقة، والوعي بهويتهم المنفصلة، بحيث لا يتركون لهم أي قوة للنمو، وتطوير شخصياتهم الفريدة، وإن الآباء الذين يرفضون أن يستقل أطفالهم عنهم، هم في الواقع، يقيدون ويحدّون من قدرة أطفالهم على صنع شيء ما، لأنفسهم في العالم، وعندما تكون رغبة الوالدين في الحماية بعيدة المدى، يمكنها أن تعيق نمو الطفل بشدة، وتحد من خياراته في العالم بشكل مريع.

إن واحدة من المشكلات الأساسية عند البالغين، الذين عانوا من حماية مفرطة أو الاختناق عاطفيًّا، التي يميلون لتجربتها، هي صعوبة فصل أنفسهم عن والديهم والاستقلال بذواتهم، ويشير مصطلح الفصل إلى القدرة على التمتع بتمثيل نفسي واضح (صورة داخلية وفهم) عن الذات على أنها مختلفة عن أي شخص آخر، ولا سيما الأم، وينزع كثيرٌ من الذين كانوا محميين بشكل مفرط أو مخنوقين عاطفيًّا، ولا سيما من قِبل أمهاتهم، إلى مواصلة النظر إلى أنفسهم على أنهم امتداد لأمهاتهم.

ويكون الانفصال صعبًا، ولا سيما عندما لا يستطيع الوالدان السماح لأطفالهم بأن يكونوا منفصلين؛ وعندما يستمرون في اعتبارهم امتدادات لأنفسهم، وتثبيط أي محاولات من قِبل الأطفال لكي يصبحوا منفصلين، وينطبق ذلك بشكل خاص على الآباء ذوي الميول النرجسية، أو الذين يعانون من اضطراب الشخصية النرجسية.

ويشير مصطلح التفرد إلى تكوين الهوية؛ إذ ليس كافيًا الانفصال؛ حيث تحتاج أيضًا إلى التمتع بصورة واضحة وفهم حيال من أنت، ومن أجل القيام بذلك، غالبًا ما يحتاج أولئك الذين كانوا محميين بشكل مفرط أو مخنوقين عاطفيًّا إلى الاختيار بحرية ووعي بوعي الهوية التي يريدونها، بدلًا من اعتماد خصائص ومعتقدات وقيم ومواقف محددة إرضاءً لوالديهم.

ويميل الآباء النرجسيون، والمفرطون في الحماية، والخانقون لأطفالهم عاطفيًّا إلى الإصرار على الطاعة، وتعزيز التبعية، والدوس بسرعة على أي علامات للمقاومة والتمرد، ولكن المقاومة

والتمرد هما، غالبًا، ما يحتاج إليهما بالضبط الأطفال البالغون من هؤلاء الأنواع من الآباء، إذا أرادوا تطوير شعور منفصل بالذات.

وقد كان هذا هو الحال مع Lupe، التي قابلتها في الفصل الثاني؛ فلم تفتقر فقط إلى القوة للوقوف في وجه والدها، والقتال من أجل ما أرادت، ولكنها كانت تشك أيضًا في قدرتها على اتخاذ القرارات الصحيحة لنفسها، وعندما شجعتها على البدء في التفكير لنفسها، قالت لي: «تعلمين أن والدي مصيبٌ حيال المواضيع والقضايا، إذا فعلتُ ما أردتُ القيام به، فربما أفسدتُ حياتي».

واستغرق الأمر أشهرًا عدة من العلاج قبل أن تتمكن لوب من الاعتراف بأنها استاءت من طرق والدها الخانقة والمسيطرة، واستغرق الأمر المزيد من العلاج قبل أن تتمكن من التعبير عن غضبها تجاهه خلال جلسات لعب الأدوار معي، وحتى في ذلك الحين، كانت تشعر ببعض الذنب عن القيام بذلك: «أشعر وكأنني مراهقة متمردة، ولكني أعتقد أن هذا مناسب؛ لأنني لم أتمكن من التمردعندما كنت طفلة».

جوشوا: حالة (ولد ماما؛ دلول الماما)

جوشوا يبلغ من العمر ثمانية عشر عامًا، وقد جاء لرؤيتي بسبب انفصاله مؤخرًا عن صديقته، وكان يعاني من الاكتئاب منذ انتهاء العلاقة بقوله: «أنا فقط لا أستطيع الرد كما ينبغي، فما زلت غاضبًا من حبيبتي السابقة، وليس لدي الاهتمام بالانخراط مع أي فتيات أخريات، حتى إنني بدأت أتساءل إن كنت قادرًا حقًّا على حب فتاة أخرى».

وعلى مدار أسابيع عدة، تعمقنا أنا وجوشوا في مشاعره، واتضح أنه لم يكن يحب نفسه كثيرًا بقوله: «أنا مصاب بخيبة أمل في نفسي، وهناك أشياء كثيرة أريد أن أفعلها، لكني خائف جدًّا من تجربتها» واستكشفنا أيضًا خلفية عائلته؛ حيث إنه تربى على يد أب مدمن على العمل، الذي نادرًا ما أمضى معه بعض الوقت، وأمه المسيطرة والخانقة له عاطفيًّا بشكل مفرط.

وأوضح جوشوا: «أمي تقلق كثيرًا، فإنها تريد أن تعرف ما أفعله في جميع الأوقات - من هم أصدقائي وما نفعل، فإنها تراقب ما أشاهد على التلفاز، وكيف أستخدم الكمبيوتر- ليس فقط بالمراقبة العادية، ولكن بطريقة شديدة، ومنذ أن كنت طفلًا صغيرًا، كان لديها دائمًا أعمال روتينية لي لأقوم بها، وإذا قاومت بأي شكل من الأشكال، كانت تجعلني أشعر بذنب حقيقي حول مدى إرهاقها، وقد كنت الأصغر بين خمسة أطفال، وفي الوقت الذي وُلدت فيه، كانت قد وصلت حد الإرهاق من حياتها، وفهمت ذلك؛ لذلك حاولت مساعدتها، ولكن كان عليَّ أن أفعل الأشياء بطريقة معينة لإرضائها وحسب، ويعتقد إخوتي أنني ولد أمي (دلول الماما) لأنني كنت أبقى في المنزل مع والدتي كثيرًا، والسبب ليس لأنني قريب جدًّا منها، ولكن لأنني لم أشعر أنني أمتلك الحق في حياتي

الخاصة، وكان ذلك لأن والدتي دربتني على الامتثال لأمنياتها، وفي الواقع أنا مستاء منها؛ لكونها مسيطرة للغاية، وأكره نفسي لعدم الوقوف في وجهها بشكل أكبر.

وما اكتشفه جوشوا هو أن هناك علاقة بين كراهيته الشديدة، وخيبة أمله في نفسه، وعدم قدرته على الانفتاح والاهتمام بإنسان آخر، وطريقة والدته بالسيطرة عليه ومراقبته، ولأنه لم يستطع الوقوف في وجه الأم ورفض مطالبها، لم يحترم جوشوا نفسه؛ ولأنه لم يحترم نفسه بل اعتبر نفسه ضعيفًا، لم يُعجب بنفسه، ناهيك عن حبها؛ ولأنه لم يكن قادرًا على حب نفسه، لم يستطع أن يحب أي شخص آخر، وإن إقامة هذا الاتصال كان عميقًا جدًّا لجوشوا.

والآن، كما أوضح جوشوا: «أنا أحاول التحرر» ويشكك في الأشياء بدلًا من مجرد تنفيذ مطالب والدته، ولا يستسلم لسلوك والدته التوسلي (مثل الاضطرار إلى الاستماع لمشكلاتها) فإنه يوضح لها مع أنه يفهم همومها، يجب أن تبدأ في الوثوق به؛ لأنه أثبت لها مرارًا وتكرارًا أنه جدير بالثقة، وإنه يجد أنه كلما ازداد في الدفاع عن نفسه أمام والدته، كان قادرًا على الوقوف في وجه الآخرين، وتفاخر في أحد الأيام قائلًا: «لم أعد ذلك الصغير الضعيف بعد الآن، حتى إنني وقفت في وجه تنمر أخي علي!».

وقد بدأ جوشوا بحب نفسه أكثر فأكثر مع مرور الوقت، وهذا يؤثر في مقدرته على الاهتمام بالآخرين: «أنا لست غاضبًا جدًّا من صديقتي السابقة، في الواقع، أستطيع أن أرى من أين أتت، ولم أكن مستعدًّا لعلاقة، وقد شعرت بذلك، وأعتقد أنني سأكون أكثر قدرة على الحب في علاقتي القادمة؛ لأنني أحب نفسي أفضل بكثير الآن».

الشفاء من سفاح القربى العاطفي

من أجل التعافي من ضرر سفاح القربى العاطفي، عليك أولًا الاعتراف بأنك ضحيته، وقد يكون ذلك صعبًا بشكل خاص؛ لأن كثيرًا من البالغين الذين كانوا أولاد آباء يمارسون سفاح القربى العاطفي، وينكرون أو لا يدركون العواقب السلبية لمثل هذه العلاقة، وبدلًا من ذلك، كل ما يركزون عليه هو الأشياء التي اكتسبوها منها، وبالتحديد امتيازات إضافية، وعلاقة وثيقة مع أحد الوالدين، والثناء والمودة و/ أو الأسرار المشتركة و/ أو تعليم خاص مكثف، قبل كل شيء، يتمنى كل طفل أن يكون لديه هذا النوع من العلاقة الخاصة مع والده من الجنس الآخر.

الاستبيان: علامات سفاح القربى العاطفية

اقرأ كلًّا من العبارات الآتية، وضع علامة √ بعد تلك التي تنطبق عليك، وقد تجد أنه مفيدٌ، وضع الحرف الأول من اسم الوالد أو مقدم الرعاية بجوار كل بيان.

1. كنت مصدرًا للدعم العاطفي لأحد والديّ.

2. كنت «أفضل الأصدقاء» لأحد الوالدين.

3. عندما ترك أحد والدي المنزل (إما بسبب الطلاق أو الموت أو الغياب الطويل)، قيل لي: إنني ينبغي أن أشغل مكانه (بالنسبة إلى الفتيان، ليكون «رجل البيت» أو للفتيات «للحفاظ على رفقة الأب»).

4. كنت أحصل على امتيازات أو هدايا خاصة من أحد والديّ.

5. أخبرني أحد الوالدين بأنني كنت أفضل من صحبة زوجه.

6. أخبرني أحد الوالدين بأنني فهمته أكثر من زوجه.

7. تحدث أحد الوالدين معي عن مشكلاته أو مشكلاتها.

8. أخبرني أحد الوالدين بأسرار، وجعلني أقطع عهدًا بعدم الكشف عنها لوالدي الآخر.

9. أخبرني أحد والديّ بثقة بأنني كنت طفله المفضل.

10. أخبرني أحد والديّ بأنه يتمنى لو كان والدي الآخر أكثر شبهًا بي.

11. شعر أحد والديّ بالوحدة الشديدة، واحتاج إلي للبقاء في صحبته.

12. شعرت بضرورة حماية أو رعاية أحد والديّ.

13. أحد الوالدين اعتمد علي أكثر من أيٍّ من أشقائي.

14. شعرت بالمسؤولية عن سعادة أحد والدي.

15. أشعر أحيانًا بالذنب عندما أقضي وقتًا بعيدًا عن أحد والدي.

16. كان لدي انطباع بأن أحد الوالدين لا يريدني الابتعاد عن المنزل أو الزواج.

17. لم يتقدم أي شخص لخطبتي، وكان على مستوى أن ينال موافقة أو رضا أحد والديّ.

18. بدا أن أحد والديّ يشعر بقلق مفرط واضح بتطور حياتي الجنسية.

19. شعرت أحيانًا بأن أحد والديّ كان يشعر بمشاعر رومانسية أو جنسية تجاهي.

20. أدلى أحد والديّ بتصريحات جنسية غير لائقة، أو انتهك خصوصيتي.

إذا أجبت بنعم عن أي من هذه الأسئلة، فمن المحتمل أن يكون لديك علاقة توسّلية مع أحد الوالدين المحتاجين، ولكن إذا أجبت بنعم باستمرار عن هذه الأسئلة فإنك تعاني ولا شك من سفاح القربى العاطفي أيضًا، وأشدُّ ما ينطبق إذا أجبت بنعم عن الأسئلة من 2 إلى 10 ومن 18 إلى 20.

إن مواجهة حقيقة أنك كنت ضحية سفاح القربى العاطفي، وأن هناك بالفعل عواقب سلبية لمثل هذه العلاقة الشديدة، يمكن أن يكون شيئًا مقلقًا، ولكن قيامك بذلك سوف يكسبك نظرة ثاقبة تجاه بعض أكثر مشكلاتك العاطفية المحيرة والمزعجة.

ما هي العواقب السلبية، ولا سيما فيما يتعلق باحترامك لذاتك؟ وفقًا للدكتورة باتريشيا لوف، مؤلفة كتاب (متلازمة سفاح القربى العاطفية، وخبراء آخرون في سفاح القربى العاطفي) تشمل الآثار الرئيسة لسفاح القربى العاطفي على احترام الذات، والصورة الذاتية ما يلي:

1. مشكلات تتعلق بالصورة الذاتية: تحولات جذرية في احترام الذات، ويمكنك أن تكون مليئًا بالثقة في لحظة وعكسها تمامًا في التي تليها، حيث تغمرك مشاعر العجز وعدم الثقة بالنفس.

2. الشعور المفرط بالذنب تجاه أيٍّ وكلٍّ مما يلي: إبعاد الوالد بعيدًا عن الشريك، والمعاملة بشكل أفضل مقارنة بإخوتك، والإخفاق بتلبية توقعات والديك، والرغبة في الابتعاد عن الوالد المتسلط أو الخانق عاطفيًّا (أو العمل على ذلك) ويمكن لكل هذا الشعور بالذنب أن يضعف ثقتك بنفسك.

3. القلق المزمن، والخوف من الرفض بسبب أيٍّ مما يلي: كان دورك بوصفك طفلًا مختارًا أو شريكًا بديلًا دائمًا غير مؤكد، وكانت علاقتك بأحد والديك سرًّا، ورفضها والدك الآخر وبقية أفراد الأسرة أيضًا، وربما قد شعرت بأن دورك بوصفك زوجًا بديلًا كان مؤقتًا فقط، وإذا قام والداك بحلّ مشكلاتهما، ربما تكون قد أُجبرت على العودة إلى دورك بوصفك طفلًا، أو ربما يكون أحد إخوتك قد حلَّ مكانك، ما يجعلك تتساءل: «ما خطبي؟ ألست ما زلت مميزًا؟» إذا كان والدك متزوجًا، فعليك دائمًا التنحي جانبًا لإفساح المجال لشريك الزواج الشرعي، وخوفًا من أن يصبح أحد الوالدين من الجنس الآخر متورطًا جنسيًّا، قد ينسحب عندما يظهر على الطفل علامات النضج الجنسي، ما يتركه يشعر بالإحساس بالرفض. إذا كنت قادرًا على تطوير بعض الإحساس بالاستقلالية عن والديك، فلربما يكون قد هدده إحساسك الناشئ بالذات، وربما أصبح ناقدًا أو رافضًا.

4. إن احتياجاتك الأساسية للرعاية والاستقلال تم تجاهلها لمصلحة حاجة والديك إلى العلاقة الحميمة والعشرة، وقد يكون ذلك جعلك تشعر بالحرمان والحاجة، ومع ذلك تشعر بالذنب لشعورك بهذه الأشياء، ويمكن أن يدفعك ذلك أيضًا إلى التقليل من احتياجاتك الخاصة لمصلحة العناية باحتياجات الآخرين.

5. قد يكون الاهتمام المفرط من أحد والديك بك قد أوجد حاجة إلى العناية بها أو الاهتمام بها، وعندما لا يوجد هناك أحد في الجوار ليفعل أشياء معك، أو من أجلك، فقد تشعر بالحرمان.

6. ربما يكون قد ترك اهتمام أحد والديك الشديد وغير الملائم بك شعورًا لديك بأنك مقيد وغير قادر على تطوير نفسك، ووفقًا لإيقاعك.

خطوات عملية للشفاء

سواء كنت محميًّا بشكل مفرط، أو مخنوقًا عاطفيًّا، أو معرضًا لسفاح القربى العاطفي، هناك أشياء محددة عليك القيام بها كي تنفصل عاطفيًّا عن والديك، وترفع من ثقتك بنفسك:

1. حدد مستوى راحتك من حيث عدد المرات التي ترغب فيها رؤية والديك، فأنت وأنت وحدك هو من في حاجة إلى تحديد عدد المرات وشروطها، فعلى سبيل المثال، يكون بعض الناس أكثر راحة لزيارة والديهم في منزل الوالدين؛ لأنهم يستطيعون المغادرة عندما يشعرون بأنهم غير مرتاحين، وإنهم لا يحبون أن يغزو والداهم مساحتهم الشخصية، بينما قد تشعر بأنك ملزم برؤية والديك في أيام العطلات، والمناسبات الخاصة الأخرى، يمكنك القيام بذلك فقط، إذا استطعت الحفاظ على حدودك الشخصية.

2. ضع حدودًا تجاه أحد الوالدين المتطفل، وتشمل الحدود الشخصية المسافة التي تسمح لأحد والديك الاقتراب بها منك جسديًّا، وما الذي ترغب في مشاركته معه أو معها بشأن حياتك الشخصية، وما أنت على استعداد للاستماع إليه بشأن حياة والديك الشخصية، واقضِ بعض الوقت في تحديد ما هو مستوى راحتك حيال هذه القضايا، ومن ثم عزز هذه الحدود، عندما تكون في وجود والديك.

3. حدد دورك في انتهاك الحدود المستمر، فعلى سبيل المثال، هل لديك شعور بالذنب في غير محله؟ هل تشعر بأنك مسؤول بشكل مفرط عن والديك؟ هذه ردود أفعال شائعة، عندما يكون أحد الوالدين قد أوضح تمامًا أنه قدم تضحيات ضخمة من أجل الطفل، وسيجد الطفل الذي دُرِّب على رعاية احتياجات الوالدين العاطفية صعوبة جمة في التخلي عن هذا الدور، ولكن من المهم جدًّا أن تتوقف عن قبول هذا الشعور بالذنب، فإنك شخص بالغ تستحق حياتك الخاصة المنفصلة عن والديك، وإنك لست مدينًا لوالدك، لدرجة أنك في حاجة إلى التضحية بحياتك من أجل ذلك الشخص.

4. لا تستمر في طلب المساعدة من أحد الوالدين الخانقين عاطفيًّا، وإذا كان أحد والديك يشعر بالفعل أن له الحق في إخبارك بماذا عليك فعله، لا تشجع هذا السلوك بسؤاله عن نصيحة أو مساعدة، وينبغي أن تُشعر والدك الخانق عاطفيًّا بأن يعلم أنك شخص بالغ قادر ومؤهّل، ولن تنقل هذه الرسالة إذا عدت دوريًّا إلى والديك لإنقاذك عاطفيًّا أو ماليًّا.

5. تحدث في اللحظة التي تُنتهك فيها حدودك، ووضح موقفك بهدوء ووضوح، فعلى سبيل المثال: «أبي، أريدك أن تتصل بي قبل أن تأتي (أو) أمي، من فضلك لا تتصلي بي وأنا في العمل، اتصلي بي في المنزل بدلًا عن ذلك».

13 إذا كنت خاضعًا للسيطرة أو الاستبداد بإفراط معالجة مرآة (أنا عاجز)

كنتَ مرة جامحًا حرًّا طليقًا هنا؛ لا تدعهم يروّضونك!

إيزدورا دنكان

Isadora Duncan

الحرية هي ما تفعله بما فُعل بك.

جان بول سارتر

Jean-Paul Sartre

في هذا الفصل، سأساعد أولئك منكم الذين تم السيطرة عليهم أو الاستبداد بهم بشكل مفرط للتحرر من سيطرة والديهم، واكتشاف قوتهم الخاصة، واسترجاعها، ويبدأ هذا بسرد قصتك، فعلى الرغم من أهمية مشاركة ما حدث لك في الطفولة لأي شخص تعرض لسوء المعاملة أو الإهمال عاطفيًّا، إلا أن ذلك غاية في الأهمية بشكل خاص لأولئك الذين تم السيطرة عليهم والاستبداد بهم بشكل مفرط، وبسرد قصتك، ستجعلها أكثر واقعية، ومن ثم تخلص نفسك من أي إنكار متسكع، ومشاعر مكبوتة مدة طويلة، وتصل إلى فهم أفضل لسلوكك ومعتقداتك، وطالما كانت طفولتك على الأرجح طفولة كنت عاجزًا فيها عن التحدث أو الدفاع عن نفسك، فإن القيام بذلك الآن يمكن أن يصوب تجربتك، ويساعدك على تمكين نفسك، وبسرد قصتك، فإنك تمنح نفسك ما لم تحصل عليه في طفولتك؛ ففرصة التحدث دون مقاطعتك، تجربة رؤيتك وسماعك على حقيقتك، وفرصة التحقق من ذاتك، وفيما يلي بعض الاقتراحات لإيجاد طرق، وبيئات آمنة، حيث تحكي قصتك من خلالها:

1. ابحث عن معالج أو مستشار عادي تثق به، وأخبره أو أخبرها عن طفولتك التي عانيت منها.

2. اسأل شريكك أو صديقًا تثق به إذا كان يرغب في سماع قصتك، وحدد وقتًا يكون فيه كلاكما على الأقل فارغًا مدة ساعة لتكريسه لذلك دون انقطاع، واطلب من صديقك فقط الاستماع وعدم الإدلاء بأي تعليقات حتى تنتهي، وأخبر هذا الشخص بأنك لست في حاجة إلى أن يحلَّ لك مشكلاتك، فمجرد أن تجد فيه أذنًا
محبة ومتعاطفة.

3. اكتب قصتك أو سجلها على شريط صوتي أو شريط فيديو، ولا تمنع نفسك من قول أي شيء، فقط قل الحقيقة، وكيف جعلتك تشعر لاحقًا، ويمكنك لاحقًا قراءة قصتك أو الاستماع إليها لمزيد من المداواة، وتأكد من أنك تقرأ أو تستمع دون القيام بأي حكم، مع التعاطف مع نفسك.

تأكد أنك تحررت من السيطرة المطلقة

من أجل رفع احترامك لذاتك واستعادة قوتك، تحتاج أيضًا إلى التأكد من أنك لم تعد تحت سيطرة والديك، أو أي شخص آخر في هذا الشأن، ومع أنه مفهوم تمامًا أنه قد تكون عرضة للسماح للآخرين بالسيطرة عليك، فلن تشعر أبدًا بالرضا عن نفسك طالما سمحت بذلك، وسوف تخسر احترام نفسك في كل مرة تسمح فيها لشخص ما بالتحكم فيك، وإذا واصلت، فلن تشعر في النهاية بشيء سوى كراهية الذات.

ومن أجل استعادة قوتهم من سيطرة الوالدين، ينبغي للأطفال الكبار الانفصال عاطفيًّا عن مثل أولئك الآباء؛ وهذا يعني أحيانًا مواجهتهم، وفي أوقات أخرى، يعني وضع حدود أكثر صحية، ويمكن أن يوفر وضع الحدود المناسبة اليوم القوةَ بموازنة انتهاكات حدود الطفولة، وقد يشمل ذلك أيضًا تقليل الاتصال بالوالدين، ويتحكم الآباء المسيطرون عندما يكون بوسعهم الوصول إلى أطفالهم، ويمكن أن يؤدي تغيير هذا الوصول إلى تمكينك بإظهار أن لديك الآن التحكم في الوقت الذي ترغب فيه برؤية والديك، وما نوع التفاعل الذي ترغب في الحصول عليه.

وعمل آخر للتمكين هو القدرة على رؤية الآباء على حقيقتهم اليوم، وفي كثير من الأحيان، يستمر الأطفال البالغون من الآباء المتحكمين في النظر إليهم بوصفهم شخصيات أكبر من الحياة، ولا يزال لديهم القدرة على التحكم فيهم، وبالبدء في رؤية والديك بشكل أكثر دقة، يمكنك البدء في التخلص من بعض القوة التي يتمتعون بها عليك، وقد يشمل ذلك الوقوف بجانب أحد الوالدين، وملاحظة مدى صغر حجمه مقارنة بالصورة التي في ذهنك عنه، ومما يساعد أيضًا أن يلتقط شخص صورة لك مع والديك ومن ثم تواجه حقيقة أنك الآن جسديًّا بحجم والدك أو أضخم منه.

وتأتي المساواة أيضًا من التخلي عن الاحتياجات والتوقعات من والديك، بما في ذلك الأمل الكاذب في أنهما سيقبلانك في النهاية كما أنت، أو يعطيانك ما لم يقدمانه لك وأنت طفلٌ، وبمجرد أن تتخلى عن ارتباطك العاطفي بما يجب أن والدك كان عليه، فقد تجد أنك تُرِكت بعلاقة مع مجرد رجل أو امرأة بدلًا من الوحش أو الأيقونة التي قد اعتقدت أنه والدك.

كيف تستعيد قوتك؟

إن أفضل طريقة لاستعادة قوتك هي مواجهة سلوك والديك المسيء، ومع أنك ربما لا تزال خائفًا من القيام بذلك مباشرة، يمكنك القيام بذلك بتخيل أنك تواجه الوالدين، وإخبارهما بما تشعر به حقًّا.

لورين هي المرأة من الفصل الرابع التي تعرضت للإذلال لعدم إزالة البقع العنيدة عن الأرض، ومع أنها كانت لا تزال خائفة من أمها، فقد ساعد على الأمر أنها منحت نفسها أخيرًا الإذن بالتعبير عن غضبها تجاه والدتها خلال جلساتنا: «على الرغم من أنها لن تسمع ما أقوله، أعتقد أن لدي خوفًا من أنها ستعرف ذلك بطريقة ما، وأعلم أن ذلك ضرب من الغباء؛ ولكنني أشعر بعدم الولاء لها عندما أغضب، فقبل كل شيء، أعلم أنها كانت تبذل قصارى جهدها». وقد تمكنت لورين في النهاية من وضع هذه المخاوف غير الضرورية جانبًا، وعبرت لي عن شعورها حقًّا حيال معاملة والدتها لها، إذ قالت لي بغضب حقيقي في نبرة صوتها: «لقد كرهتها لأنها عاملتني بقسوة شديدة». «لقد توقعت الكثير مني؛ بينما ما زلت مجرد طفلة صغيرة، ولا ينبغي التحدث إلى أي أحد أو أن يُعامل على هذا النحو».

وقد كانت هذه بداية مقدرة لورين على الانفصال عن أمها، وكانت الخطوة المقبلة هي مواجهة والدتها مباشرة، التي كانت مخيفة للغاية: «لا أعرف ما الذي ستفعله بي، فقبل كل شيء، إنها عجوز صغيرة الآن، ولم تعد قادرة على ضربي بعد الآن؛ ربما لا تستطيع حتى الصراخ في وجهي؛ لماذا أنا خائفة جدًّا؟».

أنشئ حاميًا

لمساعدة لورين على مواجهة والدتها، شجعتها على ابتكار ما أطلق عليه بـ (الحامي) وهو شخص خيالي سيقف بجانبك أو خلفك عندما تفعل أشياء صعبة، وإن إيجاد حامٍ يمكن أن يمدك بالشجاعة اللازمة للوقوف في وجه والدك المستبد، وسيوضح التمرين الآتي هذا المفهوم بشكل أكبر.

التمرين: إنشاءُ حامٍ

1. تخيل أن هناك شخصًا ما يقف خلفك، شخصًا هناك ليحميك ويدافع عنك ضد أي شخص ينتقدك، أو يهاجمك، أو يحبطك.

2. تذكر حادثة في طفولتك عندما أحد والديك (أو غيرهما من مقدمي الرعاية) انتقدك أو عيّرك.

3. تخيل ما سيقوله حاميك لهذا الشخص، وتخيل الكلمات التي قد يستخدمها لدحض الأقوال السلبية، والانتقادية.

4. إذا كنت ترغب في ذلك، قل هذه الكلمات بصوت عالٍ.

ساعد إنشاء حامٍ لورين على مواجهة والدتها: «أنا أعلم أن الأمر يبدو مضحكًا، ولكنه منحني القوة لمواجهتها، حيث تخيلت أنني لست وحيدة».

وعندما طلبتُ من مراجعي ستيفن تخيل أن الحامي كان يقف خلفه، شخص يقف في وجه أمه المسيئة عاطفيًّا، انهار وبكى، وعادة كان ستيفن يجد صعوبة في البكاء، ناهيك عن النشيج، وقد شعرت بتأثُّر عميق بسبب بكائه وحزنه، لدرجة أنني ذهبت إلى الأريكة، حيث جلس، ووضعت يدي برفق على كتفه، وبمجرد أن هدأ نحيبه، قال: «لم يكن لدي قط أي شخص مثل هذا - لم يكن لدي أي شخص من قبل دافع عني أو حماني».

هدئ ناقدك الداخلي

يميل الأشخاص الذين تعرضوا إلى التحكم المفرط أو الاستبداد، إلى تطوير ناقد داخلي قوي بشكل خاص، ولأنك كنت تحت سيطرة أو استبداد مفرط، لم يكن لديك خيار إلا أن تمثل داخليًّا أصوات انتقادات والديك، ولذلك من أجل الشفاء، ورفع احترامك لذاتك، تحتاج إلى إيجاد طرق قوية لتهدئة رسائلك الداخلية الناقدة.

ابدأ بالنظر في انتقاداتك الذاتية، فهل تنتقد نفسك اليوم بالطريقة التي تعرضت بها للنقد عندما كنت طفلًا؟ غالبًا ما تكون مواضيع ناقدك الداخلي - تلك (التعليقات الصوتية) التي غرسها والداك - أعلى صوتًا عندما تتصرف أو تشعر بمخالفة لقيم والديك أو قيمهم، وبتسمية هذه الأصوات: «أوه، هذا هو صوت أمي المسيطر مرة أخرى» يمكنك في الواقع أن تخفف كثيرًا من قوتها، وإن هدفك ليس إبعاد رسائل النقد الذاتي من رأسك، ولكن التعرف إلى ناقدك الداخلي وكيف يعمل، ووضع حدود على تأثيره.

وبمجرد أن تضع حدودًا صحية لكل من أصوات والديك الداخلية وأصواتهما الحقيقية، ستجد أن لديك قدرة أكبر على سماع صوت آخر داخل نفسك؛ صوتك الراعي، وفيما يلي بعض الاقتراحات للحد من ناقدك الداخلي:

• عندما تسمع رسالة انتقادية، قل: «لا، لا أريد أن أسمعها!» أو: «لا، أنا لا أصدقك».

• واجه أي رسائل انتقادية بالثناء على الذات، فعلى سبيل المثال: «لا، أنا لست كسولًا، انظر إلى كل العمل الذي قمت به اليوم؛ أنا عامل مجد».

• لا تسمح لتقييم والديك النقدي أو التوقعات غير المعقولة أن تحكمك، وإذا كنت تميل إلى قيادة نفسك قهريًّا كردّ فعل للآباء الذين وصفوك بأنك كسول أو لا تصلح لأي شيء، تمهل واسأل نفسك إذا كنت تعمل بجد لأنك تريد ذلك، أم كي ترضي والديك، وإذا كان أداؤك ضعيفًا بوصفه طريقة للتمرد على ضغط والديك، فقد ترغب في دفع نفسك أكثر قليلًا للعثور على بعض التحفيز الداخلي، وفي كثير من الأحيان يميل أولئك الذين يتمردون على توقعات الآباء غير المعقولة إلى أن يكونوا سهلين للغاية على أنفسهم، وبدفع نفسك قليلًا، قد تكتشف رغبة حقيقية وشعورًا بالإنجاز في إنشاء المهام أو إكمالها.

اعترف بألمك واشعر به

إن القاضي أو الناقد الداخلي متخصص في مهاجمتنا لشعورنا بألمنا برسائل مثل: «ما فائدة الشعور بالألم؟ لن يغير أي شيء!»، و"أنت طفل باكٍ» و"احترس، قد تخسره، وبعد ذلك ستكون حقًّا في حالة من الفوضى!» لكن ما لم تكن على استعداد لتقر بألمك، وتشعر بأنك أُوذيت عاطفيًّا، سيكون صعبًا عليك تجريب التعاطف مع نفسك أو مع الآخرين.

تذكر أن التعاطف مع الذات هو ترياق مباشر لسم القاضي، وإن الدفء المهدئ للصوت الداخلي الراعي يحيّد ذلك السم، والرقة تذيب القسوة والرفض، واستنجد بصوتك الداخلي الراعي، وتحدث مع نفسك برأفة، وتفهم كلما كنت منتقدًا لذاتك، أو تشعر بفقدان الإرادة والعزيمة.

أخبر قصتك لشاهد عطوف

سيساعدك البوح بقصتك لشخص مهتم على تلقي بعض من الانعكاس التعاطفي الذي فقدته في طفولتك، وإنه يوفر لك طريقة لمنح نفسك أشياء أخرى فاتتك في مرحلة الطفولة، وبالتحديد تجربة أن تُشاهدَ وتُرى كما أنت حقًّا (من دون تصورات والديك المشوهة التي تحجب صورتك الحقيقية) وفرصة التحقق من صورتك من قِبل الآخرين.

كيف يمكن لاتصالك مع جوهرك أن يساعدك على تهدئة ناقدك الداخلي؟

وفقًا لبايرون براون، مؤلف كتاب (روحٌ بلا عار) بشكل عام يدرك ناقدك الداخلي أهمية الصفات الإنسانية الأساسية، ولكنه لا يعتقد أنك تمتلكها بالفطرة، فبدلًا عن ذلك، يخبرك بأنه يجب عليك الحصول عليها من الخارج بالإنجازات والسلوك الجيد: «لو كنت شخصًا لطيفًا ومعطاءً، قد يكون لك بعض القيمة».

من أجل مواجهة هيمنة ناقدك الداخلي في توجيه تجربتك والتحكم بها، عليك أن تدرك أولًا أن جوهرك ليس نتيجة إنجازاتك، أو تأثيرك في الآخرين، فإنه جزء منك، وكان كذلك دائمًا، وأنت أيضًا في حاجة إلى معرفة كيف أن ناقدك الداخلي يقوض باستمرار مثل هذا الوعي، ثم عليك أن تستدعي صفات محددة من جوهرك أو طبيعتك الحقيقية لتحدي الطريقة التي يعمل بها ناقدك الداخلي، وبإدراكك لهذه الجوانب من إنسانيتك، وتطوير اتصالك بها، ستكتشف نظام توجيه ودعم بديل، يرتكز على المزيد من الحس الأساسي للواقع.

استمر في تطوير القبول الذاتي وحب الذات

من أجل إلغاء جميع التعليقات السلبية التي تسرق التقدير، من قبل والديك المستبدين أو المتحكمين بشكل مفرط، ستحتاج إلى مواصلة العمل على قبول ذاتك وحبها، ولقد التقيتَ بمراجعتي مارلين في وقت سابق من الكتاب، فـ (لم تكن قادرة على النظر في المرآة سوى نظرة سريعة عندما تمشط شعرها أو تضع المكياج) وعندما اقترحتُ عليها أن تحاول النظر في المرآة وقتًا أطول قليلًا، امتنعت قائلة : «لا أستطيع، فبمنتهى السهولة لا أستطيع، ولا أريد أن أرى نفسي، فأنا قبيحة» وظللت أشجع مارلين لتجريب ذلك، وتمكنت تدريجيًا من النظر إلى نفسها مددًا أطول، ففي البداية كرهت الشخص الذي رأته في المرآة؛ لأنها شاهدت فقط انعكاس استنكار والديها لها، ولكن بعد أن سمحت لنفسها بالشعور والتعبير عن غضبها تجاه والديها، وأن تعيد لهما الإسقاطات التي وضعاها عليها، بدأت ترى شخصًا مختلفًا تمامًا في المرآة؛ شخصًا بدأت في الواقع تحبه، وفي النهاية، تمكنت من النظر إلى المرآة وقول: «أنا أحبك» وذلك تمرين أشجعك على التدرب عليه أيضًا.

التمرين: مرآة، مرآة

1. انظر إلى نفسك في المرآة (يمكنك استخدام مرآة تظهرك كاملًا أو مرآة أصغر - أيهما أقل تهديدًا) وإذا لم يعجبك ما تراه، فحاول العثور على شيء واحد على الأقل يعجبك في نفسك، وقل بصوت عالٍ: «أحب عيني» وإذا كنت مثل مارلين لا يمكنك النظر إلى نفسك في المرآة دون

الشعور بكراهية الذات أو الازدراء، حاول أن تجد شيئًا واحدًا عن نفسك يمكنك أن تشعر بالحياد حوله، وتقول: «أشعر بالحياد حيال رقبتي».

2. افعل ذلك على مدار أسابيع عدة حتى تجد خمسة أشياء على الأقل عن وجهك أو جسدك، يمكنك من قول: إنك تحبها أو على الأقل تشعر بالحياد تجاهها.

3. انظر إلى انعكاسك، وقل لنفسك: «أنا أحبك» وحتى لو كنت لا تقصد ذلك بعد، قلها على أي حال، ولاحظ كيف تشعر عاطفيًّا، وما هي المشاعر التي تنهض في جسدك عندما تقول هذا لنفسك، وإذا سمعت صوتًا داخليًّا ناقدًا أو صوت أحد الوالدين يقول شيئًا سلبيًّا، مثل: «كيف يمكنك أن تقول: إنك تحب نفسك عندما لا تكون جيدًا؟» قل لذلك الصوت: «اخرس!».

4. كرر هذا التمرين على مدار أسابيع عدة، ومرة واحدة في الأسبوع على الأقل؛ حتى يمكنك قول: «أنا أحبك» لانعكاسك، وتعني ذلك حقًّا.

14 إذا كنت تعاني من أبوين ناقدين، أو معيّرين بشكل مفرط أو ينشدان الكمال دائمًا

مداواة مرايا (أنا سيئ)، و(أنا غير مقبول) و(أنا لست على درجة مقبولة من الجودة)

أقول لكم: إن هناك شيئًا مثل الكراهية الإبداعية.

ويلا كاثر

Willa Cather

The Song of the Lark

سنركز في هذا الفصل على إصلاح الضرر الذي يلحق بتقدير الذات، والصورة الذاتية، نتيجة النقد المفرط أو التشهير أو ناشدي الكمال من الآباء، وسيتضمن ذلك منح نفسك الإذن بالتعبير عن الغضب من والديك المسيئين، والعمل على تخليص نفسك من العار الذي غُرِس فيك.

ويستجيب الأطفال بشكل مختلف للعار، حيث يغضب بعضهم، ويوجه هذا الغضب إلى الخارج، وأحيانًا في صورة عنف ضد أناس آخرين، في حين يوجه آخرون غضبهم إلى الداخل، وغالبًا ما يقودهم ذلك إلى حلقة مفرغة من كراهية الذات، ينعزل فيها الشخص، وينسحب من أجل تجنب احتمال المزيد من الرفض، ويمكن أن تؤدي الصدمة المرتبطة بألم الاستجابة لعار شديد إلى جميع الظواهر التي نربطها باضطراب ضغط ما بعد الصدمة.

ولأنه يصعب شفاء الجروح التي تنجم عن وجع العار والرفض بشكل خاص، غالبًا ما يهيمن على الأشخاص الذين عانوا من أشكال شديدة من هذا الألم الرغبةُ في تجنب المزيد من أفعال العار والرفض، وإنهم يفعلون ذلك ببناء جدران دفاعية حول أنفسهم، تحول دون دخول الرفض، ولكن في الوقت نفسه، تبقي الحميمية والحب بعيدين، ومن أجل البدء في هدم هذه الجدران، تحتاج إلى أن تشفي نفسك من خزيك.

وتتمثل الخطوة الأولى بالضبط في فهم ما هو هذا العار وكيفية تحديده في نفسك، فإن تحديد العار ليس سهلًا مثل تحديد بعض من عواطفنا الأخرى، وعندما نشعر بالخزي الشديد، من الشائع أن نرغب في الاختباء من الآخرين، وفي الحقيقة، يُعتقد أن كلمة العار مشتقة من كلمة هندو أوروبية تعني (الاختباء) وإليكم كيف وصف أحد مراجعيّ الشعور بالعار: «أردت فقط حفر حفرة والاختباء فيها» ووصف مراجع آخر الشعور بالخزي على هذا النحو: «أتمنى فقط أن أختفي؛ فإنني أشعر بالخجل لدرجة أنني لا أستطيع النظر في عين أي شخص».

ويمكن أن يساعدك التأكد من جسدك على اكتشاف شعورك بالخزي، ونميل إلى الشعور بالخزي في أجسادنا كشعور بالرهبة؛ شعور ساحق بالرغبة في الاختفاء أو تغطية وجوهنا، أو ألم في بطوننا، ويحمرّ بعض الناس، بينما يشعر آخرون بالعصبية أو إحساس بالاختناق أو ضيق النفس، ويعاني آخرون مما يسمى هجوم العار، إذ يشعرون فيه بالغرق التام بهذا الشعور بالرهبة، وتشمل الأعراض العامة التي غالبًا ما يرويها من تعرض لهجوم العار: الشعور بالدوار، أو الفراغ، والارتباك، والغثيان.

فرّق بين الخزي والشعور بالذنب

غالبًا ما يُخلط العار بالشعور بالذنب، ولكنه ليس الشعور نفسه، وعندما نشعر بالذنب، نشعر بالسوء حيال شيء فعلناه أو أهملنا فعله، وعندما نشعر بالعار، نشعر بالسوء حيال من نحن، وعندما نشعر بالذنب، علينا أن نتعلم أنه لا بأس من ارتكاب الأخطاء، ولكن عندما نشعر بالعار، علينا أن نتعلم أنه من المقبول أن نكون ما نحن عليه.

وهناك فرق آخر بين الشعور بالذنب والعار، وهو أن العار يأتي نتيجة انكشاف نقاط ضعف المرء للعامة من الناس، في حين أن الشعور بالذنب أمر خاص، يحصل نتيجة الشعور بالفشل في الارتقاء إلى مستوى معاييرنا الداخلية، وعندما (يكتشف) الآخرون أو (يعرفون) أنك كنت في يوم من الأيام عاجزًا، تميل إلى الشعور بالخجل، وتشعر أيضًا بالانكشاف، ومن ناحية أخرى، إذا شعرت أنك السبب في مشكلاتك، لن تعود تشعر بأنك عاجز أو مكشوف، فقبل أي شيء، قد تفكر في أنك من جلب الألم لنفسك.

التمرين: كيف أثر فيك العار؟

1. فكر في كيفية التعايش مع العار الذي عانيت منه في الطفولة، وكيف دافعت عن نفسك ضد هذا العار؟

2. إذا تمثلت العار داخليًّا، فكر في الطرق التي أثر الخزي فيها على احترامك لذاتك.

3. إذا كنت قد أخرجت العار، فكرْ في الطرق التي أسقطت فيها العار على الآخرين.

4. لاحظ ما يثير العار فيك اليوم، فهل هو نقد الآخرين، حيث يُطلب منك القيام بما هو مطلوب (أو كما وصف أحد مراجعي الأمر «سحب كل أغطيتي») أم رفض الآخرين لك؟

5. متى من المرجح أن تشعر بالخزي؟ هل هو عندما تشعر بدرجة عالية من عدم الأمان؟ هل هو عندما تحاول التأثير في شخص ما لحد الإعجاب بك؟

6. ما هو الشيء الأكثر احتمالًا أن يثير العار فيك؟ هل هم الأشخاص الذين أكثر ما تهتم بهم؟ أم أولئك الذين تحاول التأثير فيهم لدرجة الإعجاب بك؟ ماذا عن الأشخاص الذين تشعر بعدم مناسبتهم حولك، أو الذين رفضوك في الماضي؟

إذا أخرجت عارك (ألقيته على الآخرين)

يدفع بعض الناس العار بإسقاطه على الآخرين، والغضب عليهم، وإذا كنت تميل إلى القيام بذلك، خاصة إذا كنت تنتقد الناس، أو تعاني من نوبات غضب مفاجئة وغير متوقعة، انتبه إلى الطرق التي تحوّل بها العار إلى غضب، فهل تحط من قدر الآخرين لأنك تشعر بالرفض منهم؟ هل تدخل في هياج كلامي في محاولة لتعيير كل من يجرؤ على انتقادك؟ هل تصرخ في وجه أي شخص يجعلك تشعر بعدم الكفاءة؟ هل تصبح صعبًا أو مهينًا عندما تشعر بالفشل؟ على الرغم من أنه مؤلم الاعتراف بمثل هذا السلوك، إلا أن مواجهة الحقيقة هي الخطوة الأولى نحو الشفاء.

من أجل كسر دائرة العار / الغضب، عليك أن تسأل نفسك: «ما الذي أخجل منه؟» في كل مرة تغضب فيها، وفكر في غضبك بوصفه علمًا أحمر يشير إلى حقيقة أنك تشعر بالعار، وأشدُّ ما ينطبق ذلك كلما عانيت فجأة من نوبات من الغضب أو عندما تستشيط غضبًا، وقد يكون صعبًا العثور على سبب خجلك في البداية، وقد لا تشعر بالعار في كل مرة تشعر بالغضب، ولكن ببعض الممارسة ستتمكن من التعرف إلى تلك الأوقات التي تشعر فيها بالخجل، وتكتشف سبب ذلك، وبمجرد تحديد علاقة العار / الغضب، فأنت في حاجة إلى كسرها، وهذا يعني أنه عليك أن تمنع نفسك من أن تصبح غاضبًا بوصفها طريقة للدفاع ضد خزيك، وارجع إلى المعلومات في الفصل الخامس حول كيفية تحسس العار، ثم اتركه يتدفق منك، ولاحقًا في هذا الفصل، سأقدم اقتراحات للتخفيف من عارك.

إذا تمثلت عارك داخليًا
من لوم الذات إلى الغضب

اللوم الذاتي والعار مرتبطان ارتباطًا وثيقًا، ويميل الأطفال إلى لوم أنفسهم عن سلوك آبائهم، بغض النظر عن مدى أذيته وسوئه، وإن اللوم الذاتي يتسق أيضًا مع الطريقة التي يفكر بها الأشخاص، الذين عانوا من صدمات من جميع الأعمار، وإنهم يبحثون عن أخطاء في سلوكهم في محاولة منهم لفهم ما حدث لهم، وعندما يتعرض الطفل لسوء المعاملة بشكل مزمن، فلا الوقت ولا الخبرة يوفران أي تصويب لهذا الميل نحو لوم الذات، وبدلًا من ذلك، يُعزز ذلك باستمرار، وقد يلقى شعورُ الطفل المساء إليه تجاه إساءته الداخلية توكيدًا مباشرًا بجعله كبش فداء من قبل الوالدين، وغالبًا ما يصف الناجون إلقاء اللوم عليهم ليس فقط بسبب سوء معاملة والديهم أو عنفهما، ولكن أيضًا بسبب المصائب الأخرى التي تقع على العائلة.

أحيانًا، يتعلم الطفل الذي ينشأ في عائلة لوّامة أن يلقي اللوم على نفسه - يتمثل اللوم داخليًا بدلًا من إخراجه – بوصفه طريقة لتجنب اللوم من الآخرين المهمين في الأسرة، ويتعلم مثل هذا الشخص أنه إذا بادر بسرعة إلى إلقاء اللوم على نفسه، سوف تهدأ اتهامات الوالدين أو يتم تجنبها تمامًا، ويبدو الأمر كما لو أن الطفل يوقع عقدًا ضمنيًا مع الوالدين: سألقي اللوم على نفسي، ومن ثم لستما في حاجة إلى القيام به، وبهذه الطريقة يوضع اللوم الذي لا يطاق، والذي يحفز على العار عند الطفل، تحت رقابة الطفل الداخلية، ويصبح متمثلًا داخليًا بطريقة تجعل حياة الطفل الداخلية خاضعة إلى الأبد لإلقاء اللوم الذاتي التلقائي.

وإذا كان لديك ميل نحو لوم الذات، فإن تحويل العار إلى غضب يمكن أن يكون وسيلة إيجابية وقوية لتخليص نفسك من العار، وبدلًا من أخذ الطاقة السلبية إلى الداخل، ضد نفسك، تُوجه الطاقة إلى الخارج، نحو الشخص الذي يقوم بالتشهير، أو يتسبب في العار.

كيف تتخلص من العار؟

ستساعدك الاقتراحات الآتية على بدء العمل على تخفيف أو تقليل شعورك بالعار/ الخجل/ الخزي.

1. تقبل حقيقة أنك لا تستحق الإساءة أو الإهمال، وقل لنفسك: لا شيء فعلته عندما كنت طفلًا، يبرر أي نوع من سوء المعاملة أو الإهمال الذي تعرضت له، وإذا واصلت إلقاء اللوم على نفسك بسبب سلوك والديك غير المناسب أو غير الملائم قد تحتاج إلى التفكير في كم كنت طفلًا بريئًا وضعيفًا، واقضِ بعض الوقت مع أطفال كانوا في عمرك عندما كنت مُهملًا أو مساء إليك عاطفيًا، ولاحظ حقيقة الأطفال الأبرياء وكم هم ضعفاء، بغض النظر عن مدى النضج الذي يحاولون التصرف به.

2. أخبر الآخرين المهمين عن سوء المعاملة والإهمال اللذين تعرضت لهما، فكما يقول المثل: «نبقى مرضى طالما بقي ثقل أسرارنا في صدورنا» وبإخفاء حقيقة أنك تعرضت لسوء المعاملة أو الإهمال عاطفيًّا عندما كنت طفلًا عن أصدقائك المقربين وعائلتك، فإنك تحافظ على فكرة أنك تبقيها سرًّا؛ لأنك فعلت شيئًا خاطئًا، وبمشاركة تجربتك مع شخص تحبه، وتثق به (شريكك، صديق مقرب، معالج، أعضاء مجموعة داعمة) سوف تتخلص من السر، وتتخلص من العار.

3. أرجع عار والديك. عندما يسيء أحد الوالدين للطفل، غالبًا ما يكون ذلك بسبب وجوده في منتصف هجوم مخزٍ، ومن حيث الجوهر، يقوم الوالد بإسقاط عاره أو عارها على الطفل، وفي أثناء حدوث الإساءة، غالبًا ما يشعر الطفل بـعار المسيء الذي يطغى عليه ما يتسبب في أن يتحمل الطفل، في الواقع، عار المعتدي، وربما أُخبرت مرات عدة من قِبل معالجك، أو من قِبل أصدقائك وأحبائك، أن الإساءة أو الإهمال الذي تعرضت له لم يكن خطأك، والآن هو الوقت المناسب للبدء في تصديق ذلك، وإن تنفيس غضبك تجاه والديك أو غيرهما من المسيئين سيساعدك على التوقف عن لوم نفسك؛ لأن المسيء هو هدف غضبك المناسب، وعندما تغضب من المسيئين إليك، تؤكد براءتك.

4. بدل نقدك الذاتي بالرحمة بنفسك وقبولها. من أجل مداواة خزيك، من المهم جدًّا أن تبدل ميلك إلى عدم الصبر أو انتقاد الذات بتعاطفك مع نفسك، وتذكر ما شعرت به عندما تحدث إليك والداك بطريقة ناقدة أو مزعجة، وشاهد صورك عندما كنت طفلًا، وذكّر نفسك بأنك كنت طفلًا بريئًا ضعيفًا لا يستحق الإهانة أو المذلة أو الانتقاد أو العار لمجرد أن كنت ما كنت عليه، واستمر في العمل على أن تستبدل بالصوت الناقد أو المزعج داخل رأسك صوتًا أكثر رحمة ورعاية، وإن التعاطف مع نفسك سوف يمنحك القوة والحافز للتغيير، في حين أن النقد الذاتي لا يستمر إلا في تمزيقك.

5. توقف عن مقارنة نفسك بالآخرين. إن الأشخاص الذين لديهم قدر كبير من الخجل/ العار/ الخزي يتفاعلون مع الإحساس بالاختلافات فيما بينهم وغيرهم بترجمتها تلقائيًّا إلى مقارنة للخير مقابل الشر، والأفضل مقابل الأسوأ، وبدلًا من تثمين الاختلافات، يشعرون بأنهم مهددون بها، ولكن لا أنت ولا الشخص الآخر في حاجة إلى الظهور على أنه الأقل، إذا أمكن إبقاء اختلافاتكما كما هي؛ اختلافات يحتفظ بها كل منكما، وتثمن عاليًا.

6. توقع أن يتقبلك الآخرون كما أنت. من أجل مداواة خجلك/ عارك/ خزيك، تحتاج أيضًا إلى العمل بوعي على الإيمان أنه لا بأس في أن تكون ما أنت عليه، وهذا يعني أنك في حاجة إلى التوقف عن الاعتماد على أي شخص يعاملك كما لو أنك لست مقبولًا كما أنت عليه، وأحط نفسك بأشخاص يحبونك ويتقبلونك كما أنت عليه تمامًا، مقارنة بالأشخاص المنتقدين، الذين يطلقون أحكامًا، أو ينشدون الكمال، أو معيرون، وافتح علاقاتك مع هؤلاء الناس وعمقها، وعندما يعاملك شخص جيدًا،

تأكد من استيعاب ذلك، وعندما يفعل شخصٌ شيئًا لطيفًا لك، أو يقول شيئًا لطيفًا عنك، خذ نفسًا عميقًا، ودع المشاعر الطيبة تدخل إلى جوفك، وعندما تكون بمفردك، تذكر الأشياء الإيجابية أو اللطيفة التي قالها الشخص أو فعلها.

كيفية التعامل مع هجوم العار

إذا كنت تعاني من نوبة عار عاتية، قد تحتاج إلى التحدث إلى صديق موثوق به، أو شخص آخر قريب منك (معالجك، راعيك، عضو في مجموعة دعمك، شخص على الخط الساخن) واشرح بأنك تتعرض لهجوم عار، وأنك تشعر بالفزع على نفسك، ولا تَلُمِ الشخص الذي تسبب في شعورك بالخزي؛ لأنه جعلك تشعر بالسوء (إلا إذا كان هو الشخص نفسه الذي جلب لك العار بشكل فظيع وأنت طفل)، ولكن تحمل مسؤولية خزيك، وحاول أن تؤسس اتصالًا بين الحادث الحالي وبما يذكرك (منذ الطفولة، أو من صدمة عار حديثة جدًّا) واطلب من الشخص أن يذكّرك بأنك لست شخصًا فظيعًا، وإذا كان شخصًا قريبًا منك، اطلب منه أن يذكرك بصفاتك الإيجابية.

وإذا لم تتمكن من العثور على شخص تثق به للتحدث معه، فاكتب مشاعرك، وصِف ما تشعر به بالتفصيل، بما في ذلك ردود فعلك الجسدية، وتتبع ردود الفعل هذه إلى أوقات وأحداث أخرى عندما شعرت بمشاعر مماثلة، وإذا وجدت حالة اتصال، فاكتب عن ذلك بالتفصيل، ثم اقضِ بعض الوقت مذكرًا نفسك بصفاتك وإنجازاتك الحميدة.

مواجهة الرسائل من آباء ينشدون الكمال دائمًا

هناك سبب لإدراج طرق للتغلب على الضرر الناجم عن الآباء الذين ينشدون الكمال في هذا الفصل حول التغلب على الضرر الناجم عن الآباء مفرطي الانتقاد أو المعيرين، والسبب هو أن الكمال يمكن أن يكون مخزيًا جدًّا، إضافة إلى ذلك، يحارب بعض الناس العار بالسعي من أجل الكمال، بوصفه طريقة للتعويض عن الشعور الكامن بالنقص، والتعليل يذهب على النحو الآتي: «إذا كان بإمكاني أن أصبح كاملًا، فأنا لن أكون عرضة للعار» ولسوء الحظ، إن السعي إلى تحقيق الكمال محكوم عليه بالفشل، وإن إدراك هذا الفشل يوقظ من جديد الشعور بالخزي الموجود مسبقًا الذي كان الشخص يحاول الهروب منه في المقام الأول؛ لأنه يشعر مسبقًا بأنه ليس على قدر جيد من الجودة بطبيعته بوصفه شخصًا، لا ينظر إلى أي شيء يفعله على أنه على درجة جيدة من الجودة.

وإذا كنت تتوقع الكمال من نفسك، فسوف تشعر بخيبة أمل مستمرة في نفسك، وتدمر ثقتك بنفسك باستمرار، وإذا كنت تتوقع الكمال من الآخرين، سينتهي بك الأمر إلى أن تكون منتقدًا ومطالبًا، وإذا فعلت ذلك مع أطفالك، فإنك ستسيء إليهم عاطفيًّا.

كيف تتعامل مع ناقدك الداخلي؟

إذا كان أحد والديك أو كلاهما مثاليًّا، فستميل إلى أن تكون مثاليًّا أيضًا، وتتوقع من نفسك أن تفعل الأشياء بشكل صحيح من المرة الأولى، وعندما تخطئ فلن تسامح نفسك، وبدلًا من ذلك، ستوبخ نفسك بتعليقات مثل: «ماذا دهاك؟» و"يا لك من غبي، لا يمكنك فعل أي شيء بشكل صحيح» وقد تتوقع الكمال من الآخرين، ولكن في الغالب تتوقعه من نفسك، وقد يكون توبيخك لذاتك وحشيًّا أحيانًا، ما يجعلك مكتئبًا أو يائسًا عندما ترتكب خطأ، في حين يبدو أن الآخرين قادرون على المضي قدمًا بعد ارتكاب الخطأ، تميل أنت إلى التفكير فيه مطولًا، وهذا يضر باحترامك لذاتك دائمًا.

وإذا كان هذا يصفك، فإن أول شيء عليك القيام به هو تحديد ناقدك الداخلي؛ ذلك الصوت القاسي الحاكم الذي يصر على الكمال، وابدأ في ملاحظة عدد المرات التي توبخ فيها نفسك، مثل مراجعتي باميلا، قد تجده ثابتًا: «أنا شديدة القسوة على نفسي! كلما ارتكبت خطأ سمعت صوتًا في رأسي يخبرني يا لك من حمقاء! - كيف لا أستطيع فعل أي شيء بشكل صحيح - إنني حمقاء عاجزة، وبمنتهى اليسر لا يمكنني أن أترك نفسي تفلت من سنارة العقاب».

وقد قدمت في وقت سابق من الكتاب تمارين عدة وعمليات لتساعدك على البدء في التعامل البناء مع ناقدك الداخلي، والبدء في تكوين صورة ذاتية أكثر إيجابية، ويتضمن ذلك أيضًا البدء في تطوير أم داخلية راعية لتحل محل أم منتقدة ومعيّرة، وأب داخلي آمن وقوي ليحل محل الذي كان صارمًا وحاكمًا، وراجع تلك الأجزاء من الكتاب، واستمر في توفير الرعاية والقيود لنفسك، التي ستساعدك على التغلب على تجاربك المخزية.

15 إذا كان والدك مهتمًّا بملذاته أو نرجسيًّا شفاء مرآة (لا أهتم)

عندما كنت أكبر، كنت أعلم أن والدتي تكرهني، وأنها أرادت تدميري، وكنت ألاحظها أحيانًا وهي تنظر إلي بازدراء وحقد في عينيها، وكنت أعاني من التهاب الشعب الهوائية المزمن، وكنت أسعل أحيانًا طوال الليل، وأعاني أحيانًا من الحمى، وفي إحدى الليالي، أتت والدتي إلى جانب سريري لتضع منشفة باردة على جبهتي لخفض درجة حرارتي، وفي حالتي المحمومة، كنت على يقين من أنها كانت تحاول خنقني، فصرخت ودفعتها بعيدًا، فيمكنك القول: إنني كنت أعاني من الهلوسة بسبب الحمى، وكان ذلك ممكنًا بالتأكيد، ولكنني اعتقدت أيضًا أن والدتي ربما كانت تفضل خنقي.

يريد كثير من الآباء النرجسيين تدمير أطفالهم، فلا يريدونهم أن يكونوا موجودين، ومن أجل رعاية الطفل، ينبغي للآباء في كثير من الأحيان وضع احتياجاتهم الخاصة جانبًا، إذ يستاء الآباء النرجسيون من الاضطرار إلى القيام بذلك؛ لأنهم يميلون إلى الأنانية والانغماس في ملذاتهم، فما يهمهم هو احتياجاتهم وحسب، وفي الوقت نفسه، يريد الآباء النرجسيون من أطفالهم أن يكونوا تحت تصرفهم، ويتصلوا بهم، ويعتنوا باحتياجاتهم، في حين أن كثيرًا من الآباء النرجسيين يستاؤون من الاضطرار إلى رعاية أطفالهم، فإنهم يكبرون متوقعين أن أطفالهم سوف يعتنون بهم.

وإن كنت طفلًا لأب نرجسي، سيكون تحديك الأكبر هو التحرر من قبضة والديك الخانقة، ولا يريد الآباء النرجسيون لأطفالهم أن تكون لهم ذات منفصلة، فإنهم يريدون السيطرة الكاملة على أطفالهم؛ للتأكد من أنهم سيكونون متاحين دائمًا لتلبية احتياجاتهم، وإذا طور الطفل حياة منفصلة، فلن يكون مستعدًّا ومستجيبًا بدرجة كبيرة لتلبية احتياجات والديه.

إيجاد الذات المنفصلة

في كتاب (محصورون في المرآة) Trapped in the Mirror، تقارن إيلان غولمب أطفال الآباء النرجسيين بنباتات بونساي: «نحن مثل نباتات بونساي بسنوات سابقة من الحبس والقمع وإعادة التشكيل، فما هو شكلنا الطبيعي؟ يستغرق الأمر سنوات لاكتشافه، حيث نعود إليه بدرجات من النمو».

ولأن معظم أطفال الآباء النرجسيين لا يعرفون حقًّا من هم، ولأننا منفصلون تمامًا عن أنفسنا الحقيقية، فمن الصعب إيجاد نفس منفصلة، ويرجع ذلك جزئيًّا إلى الأحكام التي يضعها أهلنا علينا، وهذا بدوره يصبغ تصوراتنا عن أنفسنا، وعلى الأرجح أنك تعلمت كراهية الذات حتى من دون

معرفة نفسك الحقيقية، ولقد استوعبت آراء والديك السلبية عنك، والآن تصدقها على أنها حقيقية، وربما تكون قد اعتمدت قيم والديك، ولكن لا تعرف حقيقة، ما تؤمن به أنت بنفسك.

وستساعدك الكثير من المعلومات والتمارين الواردة في الفصل السادس على البدء في اكتشاف من أنت منفصلًا عن والدك النرجسي، وفي هذا الفصل سأقدم لك المزيد من الاقتراحات.

افصل نفسك عن والديك، وآراء والديك عنك

يصر الآباء النرجسيون على أنهم يعرفون أطفالهم أفضل من أي شخص آخر، مع أن الآباء يميلون إلى معرفة أطفالهم بشكل أفضل، إلا أن ذلك ليس هو الحال مع الآباء النرجسيين؛ لأنهم يسقطون كراهيتهم لذواتهم على أطفالهم، ومن ثم لديهم مثل هذه التصورات المشوهة عنهم.

ومع الأسف، إن أطفال الآباء النرجسيين، مثل جميع الأطفال، يميلون إلى تصديق ما يقوله آباؤهم لهم عن أنفسهم؛ لذلك ستكون إحدى أصعب مهامك هي أن تتعلم كيف تفكر بدقة حيال المعلومات التي تلقيتها من والديك، وتتجاهل الأشياء غير الصحيحة، وإذا كنت لا تزال في حيرة من أمرك، فإن تغذية راجعة من أقرب أصدقائك حول كيفية فهمهما لك سيساعدك على الأمر.

لا تخشَ من النظر إلى الداخل

يخاف أطفال الآباء النرجسيين من النظر إلى الداخل، ومن الوصول إلى معرفة ذواتهم الحقيقية؛ لأن الذي غالبًا ما يميلون إلى اكتشافه هو غضب تجاه والدهم القمعي.

وقد عرفت كارين أن أمها نرجسية، فاحتقرتها وهاجمتها لفظيًّا وجسديًّا بشكل شبه يومي، ولكن كارين كانت تخشى استكشاف الغضب الذي شعرت به تجاه والدتها، وتذكرت بوضوح تام حادثة، عندما كانت تغمرها الرغبة في قتل والدتها، إذ كانت تبلغ من العمر ست سنوات فقط، ولكن والدتها كانت قد أجبرتها على العمل في المطبخ مسبقًا في تقطيع الخضراوات، ولم يكن عملها يرضي معايير والدتها، فلذلك كانت تصرخ عليها، وتقول لها: كم كانت طفلة غبية، وكيف لا تستطيع فعل أي شيء بشكل صحيح: «بدأت يدي ترتجف وأنا أستمع إليها تحتقرني مرة أخرى، ووضعت إصبعي على نهاية السكين الحادة، ثم تخيلت تناول السكين وطعن والدتي في القلب، وكلما فكرت في الأمر، اهتزت يدي بعنف أكبر، ولكن شعرت بأن ساقيّ تسمرتا في مكانهما، ولم أستطع التحرك من المكان الذي كنت أقف فيه، والحمد لله على ذلك؛ لأنه لو أمكنني التحرك، فأنني أعتقد أنني كنت قد طعنتها».

واستغرق الأمر الكثير من التشجيع مني كي تبدأ كارين في السيطرة على غضبها والتعبير عنه، الذي ما زالت تشعر به تجاه والدتها، وكانت تخاف انفجار غضبها، وفقدانها سيطرتها عليه، فقد قالت لي: «أبدًا، لا أريد أن أشعر بهذا النوع من الغضب القاتل مرة أخرى». وفي النهاية، من خلال مذكرات اليوميات ورسائل الغضب، تمكنت كارين من وضع مشاعرها على الورق: «لدي الكثير من الغضب وهو قاتل»، لقد شاركتني: «لكنني أعرف الآن أن غضبي مبرر، وأعرف كيف أحتويه».

يخشى آخرون أن يشعر والدهم النرجسي بغضبهم، وأن هذا قد يتسبب في هجوم آخر، وما زال بعض آخر يتبرأ من الغضب؛ لأن الغضب يجعلهم يشبهون إلى حد كبير الأبوين اللذين يكرهونهما، وهذا ما قاله لي مراجعي ويليام، عندما اقترحت عليه أنه في حاجة إلى التعبير عن غضبه المكبوت تجاه والده: «أنا أرفض أن أكون مثل أبي، فقد كان غاضبًا طوال الوقت، وكان يؤذي الناس دائمًا بتعليقاته؛ لهذا السبب قررت دفن غضبي فقط، ولن أبحث فيه ثانية أبدًا».

والحقيقة هي أنه لا يمكن أن تكون قد نشأت في كنف والد نرجسي دون الشعور بغضب شديد تجاهه أو تجاهها، ويجب عليك أن تقبل أن ذلك الغضب هو جزء من الحياة وجزء منك، وارجع إلى الفصل الخامس لاقتراحات حول كيفية التعبير عن غضبك بأمان وطرق صحية، وإيجاد طريقة تناسبك، ويمكن أن يساعدك على أن تسأل جسدك عن كيفية تنفيس غضبك (الضرب، القذف، التحطيم، التمزيق) وإنك تعرف حدسيًّا ما عليك القيام به. إذا كان لديك تاريخ من فقدان السيطرة على غضبك، فاختر أسلوب تنفيس عن غضبك لا ينطوي على نشاط بدني، مثل كتابة اليوميات أو رسائل الغضب.

احزن على فقدان طفولة صحية

من أجل تحرير نفسك من والدك النرجسي، يجب عليك أن تأسى على احتمالية أن تحظى بطفولة سعيدة محبة من والدين يرحبان بك، واحزن على فقدان تصور أن والديك سيحبانك بالطرق التي تحتاج إليها، وإن الاستمرار في التخيل أن والدك النرجسي سيتغير يومًا ما، ويعاملك بالطريقة التي كنت تأملها دائمًا، سيبقيك عالقًا في الماضي، وغير قادر على إيجاد حياة منفصلة عنه أو عنها.

افصل نفسك عن قيم والديك، ومعتقداتهما الكاذبة، وعاداتهما السلبية.

من المهم أيضًا أن تتوقف عن كونك غير مرئي لوالديك من منطلق حاجتك إلى إرضائهما أو استرضائهما، وتجرأ على التعبير عن أفكارك وأهدافك، فوالداك لن يعجبهما هذا، وقد يزيدان من محاولتهما سحقك، ولكن ذكر نفسك أنك شخص بالغ، وأنه ليس لديهما سلطة عليك اليوم.

ولا يمكن للوالدين النرجسيين السماح لأطفالهما بأن يكونوا كائنات مستقلة، فقبل كل شيء، ماذا لو فعلوا شيئًا لا يوافقون عليه؟ ماذا لو كان شيئًا لا يمكنهم فعله بأنفسهم؟ وبسبب حاجتهم لربط أطفالهم بهم، سيقنع الآباء النرجسيون أطفالهم بأنهم لا يستطيعون القيام بأي شيء من دون موافقة والديهم، وأنهم كذلك غير أكفاء أو عاجزون، أو لا أحد يريدهم أبدًا، ولا تستمر في تصديق هذه الأشياء عن نفسك، وتجرأ على التجربة مع أناس جدد، وطرق جديدة في التفكير. ارجع إلى الفصل الرابع من أجل مزيد من المعلومات حول كيفية القيام بذلك.

اسمح لنفسك بتجربة الحياة

في بعض الأحيان تكون الخبرة ضرورية لمعرفة ما نفتقر إليه؛ حيث تواجه الخبرة ما قيل لنا أن نصدقه، فعلى سبيل المثال، يعلمنا السفر كيف يمكن للناس أن يعيشوا في طرق غير نرجسية، وكونك بعيدًا جسديًّا عن والديك يمكن أن يجعلك تشعر بأنك بعيد عن متناولهما، بعيد لدرجة أنه يمكنك تجربة طرق مختلفة من الوجود.

وأكون في أفضل حالاتي عندما أسافر، وأشعر بالحماس والانفتاح والاستقلالية، وتأخذ شخصيتي تغييرًا دقيقًا، ولكن عميقًا، وأصبح أكثر ودية مما أنا عليه في المنزل، وأصبح أكثر انفتاحًا على الاجتماع بالغرباء والتحدث معهم، وأشعر بمزيد من الطاقة، وأجازف في أخطار أكبر.

ويستفيد أطفال الآباء النرجسيين من الولوج في أي شيء غير معروف من أي نوع، سواء أكان ذلك أشخاصًا أم قراءة أم تجريبيًا أم عزفًا على آلات موسيقية، وإن تجربتي مع تعلم كيفية السباحة لهي مثال ممتاز عن كيف أن الانطلاق يمكن أن يساعدنا على التفرد، وقد أدركت لماذا كان سبب السباحة قويًّا للغاية بالنسبة إلي (وتسبب في قيام مخربي الداخلي بإطلالة رأسه القبيح) وهو أنه كان مستقلًّا تمامًا عن أي ارتباط مع والدتي، فلم أسبح أبدًا معها، وكانت السباحة مجالي وحدي، ولم يكن تعلم السباحة شيئًا من الممكن أن تفعله والدتي مطلقًا، فقد كانت السباحة كلها لي، فلم تتلوث بنقدها أو توقعاتها أو مخاوفها، وفي المياه الحارة المثيرة للأحاسيس أنا وحدي، غير مثقلة بصوت والدتي المتواصل، وأنا متصلة بجسدي بطريقة حسية؛ شيء حرمته مني والدتي: أنا حرة، أنا حرة، وأنا في جسدي، فيا لها من تجربة رائعة!

استكشف إبداعك

يمكن أن يكون الفرح نفسه حقيقيًّا في الإبداع، سواء كان ذلك في الموسيقا أو الفن أو الكتابة، وإذا لم تكن متصلًا بإبداعك، يمكنك أن تصبح معتمدًا باطراد على والديك النرجسيين لإعطائك ما يجب أن

يأتي من الداخل، والإبداع هو وسيلة فعالة بشكل لا يصدق (الخروج، والابتعاد) عن والديك، وأن تصبح ذاتًا مستقلة، ففعل الخلق بحد ذاته هو فعل تفرد.

وقد قال إيلان غولمب ببلاغة: «الإبداع يأخذ خيوط الحياة المدمرة، ويجمعها مع شيء ما من الداخل يغير كل شيء إلى ما يمكن أن يحافظ على النفس المتعثرة، ويتخطى عقلنا الإبداعي الفكر المحدود المبتذل، ويظهر لنا من نحن حقًا. . . لمن يعتقد أن لا قيمة له، إن رؤية إبداعه يشكل صدمة، ومن أين جاء هذا التدفق؟ هل توجد ذات جديرة بالاهتمام؟».

اعمل على اكتشاف ما يثير اهتمامك، وما الذي يُحدث الشغف في داخلك، واسترجع نفسك، ولأنه كان من الصعب بلا شك أن تتولى أي مشروع دون تدخل الوالدين، قد يكون لديك اهتمامات وهوايات مرفوضة، وحتى مواهب في محاولة الانفصال عن والديك، وحان الوقت الآن لاستعادة هذه الاهتمامات والهوايات.

انضم إلى مجموعة

سواء كان علاجًا جماعيًا، أو مجموعة دعم نفسانية، أو دائرة روحانية، كي تطور ذاتك بشكل صحي أكثر، فأنت في حاجة إلى أماكن يمكنك اكتشاف من أنت حقًا، وتُشجع على التعبير عن حقيقة شعورك، وأنت في حاجة إلى تغذية إرجاعية من الآخرين تدعم تطويرك لشعورك بالذات، وسيشمل هذا التغذية الراجعة التي ستصحح صورتك الذاتية المشوهة، وغير المقبولة، والأهم، فلأن الأطفال البالغين من آباء نرجسيين يميلون إلى التدمير الذاتي، والعزلة، والانفصال عن الحياة وعن الآخرين، فأنت في حاجة إلى التواصل مع الآخرين، وأنت في حاجة ماسة إلى تجربة أن يقر بك الآخرون، ويقبلوك.

ركز على تأسيس حياة داخلية

معظم أطفال الآباء النرجسيين لم يؤسسوا حياة داخلية، ويمكنك فعل ذلك باكتشاف مشاعرك وأفكارك وأحلامك، وبدلًا من السماح للتلفاز أو الإنترنت بالاستيلاء على انتباهك، وتشتيت انتباهك عن نفسك، اذهب في نزهة انفرادية، واكتب في مذكرات يومياتك، واقرأ رواية أو كتابًا حول مساعدة الذات، وتعلم كيفية التأمل، وأنشئ حياة داخلية قوية تساعدك على الانفصال عن والدك النرجسي، واكتشاف نفسك الحقيقية.

اطلب مساعدة خارجية

قد تكون جهودك لتضميد جراحك، ولتصبح ذاتًا منفصلة عن والدك النرجسي مقيدةً بحماية ذاتية ودفاعات نتائج عكسية قد لا تكون على دراية بها، ويمكن لمعالج نفسي محترف أن يساعدك على تحديد هذه الدفاعات، والعمل على تجاوزها.

ولسوء الحظ، إذا كان لديك والد نرجسي، فمن المحتمل أن يكون لديك نفسك بعض الميول النرجسية القوية، ولهذا قد يكون عالمك الداخلي فارغًا تمامًا، وقد تكون نفسك الحقيقية مختلة، وربما قد تكون أنشأت نفسًا كاذبة مستبدة ومضللة في مكانها، وقد تجد صعوبة في حب الآخرين؛ لأنك لا تستطيع أن تحب نفسك، وبدلًا من ذلك، فإنك تحب انعكاسك؛ نفسك البديلة، ويمكن أن يساعدك عمل المرآة على مواجهة هذه الذات الزائفة، وأن تستبدل بها ذاتًا حقيقية:

- انظر في المرآة، واسأل نفسك: «من أنا؟».

- انظر بعمق في عينيك؛ لتجد الشخص الحقيقي هناك.

قد يكون الأمر مزعجًا أو مؤلمًا عند النظر إلى عينيك بعمق ومواجهة ما تراه هناك، وقد ترى الألم أو الخوف أو الغضب، ولن أنسى أبدًا المرة الأولى التي نظرت فيها بعمق في المرآة، واستيقظت منتصف الليل، واحتجت إلى الذهاب إلى الحمام، وبعد ذلك شعرت بأنني مجبرة على النظر بعمق في عيني، وشعرت بالرعب مما رأيت، وبالكاد تعرفت إلى نفسي، وبدلًا من ذلك رأيت شخصًا مليئًا بالغضب والحقد، ولحسن الحظ، كنت أعمل مع عالم نفس (من أتباع Carl Jung) في ذلك الوقت، وبدأت في السيطرة على جانبي المظلم أو ظلي؛ لذلك علمت أن ما كنت أنظر إليه كان كل غضبي المكبوت عن والدتي.

وقد لا يعجبك ماذا أو من تراه في البداية، وكحالي قد تغمرك مشاعر الغضب تجاه الذي تجده مختبئًا في عينيك، ولكن بمجرد أن تجد هذا الغضب، يمكنك البدء في تنفيسه بطرق بناءة، وبمجرد أن يهدأ الغضب، يمكنك النظر بشكل أعمق للعثور على نفسك وجوهرك الحقيقيين.

وقد تجد أيضًا أنك تواجه صعوبة في العيش في الوقت الحاضر، وبدلًا عن ذلك، فالحياة صراع دائم، وسعي، وشغف لشيء ما، وقد تميل إلى أخذ دلائلك السلوكية والعاطفية والمعرفية حصريًّا من الآخرين.

وكما هو متوقع، تعلمنا الكثير من عادات آبائنا النرجسيين، ونطور دفاعات نرجسية وأنماطًا حسية تجعلنا نتصرف بعدم حساسية تجاه الآخرين، ومثل أسرى الحرب، نتخذ موقف خاطفينا من أجل إنكار ضعفنا، ونتوحد مع المعتدين علينا، فقد اكتسبنا صفات الوالدين التي سببت لنا معظم الألم.

ومن المحتمل أن تكون العلاقات مع الآخرين صعبة للغاية بالنسبة إليك، وقد تجد أنك تشعر بالاختناق في العلاقات الحميمة، وفي الوقت نفسه لديك خوف هائل من الهجران، ويمكن أن يكون

أبناء الآباء النرجسيين منتقدين، وناشدي الكمال مثل آبائهم، وقد لا تتسامح مع أخطاء الآخرين، وقد تتمتع بنظرة ساخرة عن الحياة، وقد يجعل ذلك من الصعب عليك التعايش مع الآخرين، وفي الوقت نفسه، قد تكون شديد الحساسية للتعليقات التي يدلي بها الآخرون، وقد تفترض أن الآخرين ضدك، حتى لو لم يكونوا كذلك، وقد تؤدي سنوات تصويبك أو تجاهلك من قِبل والديك النرجسيين أن تجعلك تعتقد أن الآخرين يعاملونك بالطريقة نفسها.

ويمكن لمعالج نفسي محترف دُرِّب على العمل مع أطفال الآباء النرجسيين، ومع الأشخاص الذين لديهم ميول نرجسية أن يساعدك على التغلب على أوجه التشابه بينك وبين والديك، وإيجاد نفس حساسة لمشاعر الآخرين، وإذا اكتسبت بعض الميول النرجسية، سيكون العلاج صعبًا؛ لأنه سيتطلب منك الاعتراف بإخفاقاتك البشرية، والاعتراف بحاجتك إلى أشخاص آخرين، وأيضًا سيعني ذلك مرة أخرى تجربة الشعور بأنك طفل لا حول له ولا قوة، ويتم التلاعب به، وقد يكون ذلك مؤلمًا للغاية، ولكن المكافآت تستحق العناء بالتأكيد، وستحتاج أيضًا إلى الإقرار بفراغ حياة يتم التحكم فيها قهريًّا بالحاجة إلى الإعجاب والإنجاز، وكما كتب Golumb: «إن نتيجة كفاحها لكشف الذات الأصيلة ستكون المقدرة على عيش حياة عادية؛ حياة فيها أفراح وأحزان حقيقية، وليس متعًا خيالية لصورة معكوسة».

ويسعدني أن أخبركم أنه بمساعدة كل من الأفراد والعلاج الجماعي، والإبداع، وكتابة اليوميات، والسفر، والاجتماع في دوائر الدعم، وبرنامج الحلول، وجهودي الواعية لإيجاد ذاتي الحقيقية، فقد أحرزت تقدمًا كبيرًا في فصل نفسي عن أمي النرجسية، ولقد عملت طويلًا وبجد على التخلص من نزعاتي في أن أكون منتقدة وناشدة للكمال، ولم أعد أعرّف حياتي بالإنجازات، وباتباع الاقتراحات الموضحة هنا، وبمساعدة معالج جيد، فإنني مقتنعة بأن الشيء نفسه يمكن أن يكون صحيحًا بالنسبة إليك.

وكانت مداواة جراحي النرجسية هي الجانب الأكثر صعوبة في شفائي الشخصي، حتى أكثر صعوبة من الشفاء من الاعتداء الجنسي الذي تعرضت له في مرحلة الطفولة، وفي أثناء كتابة هذا الكتاب حلمتُ بكفاحي، وكنت أواجه ثلاثة أصدقاء من الماضي، مع حقيقة أنني أيضًا واجهت مشكلات (أعتقد أن هذا كان في إشارة إلى حقيقة أنني ما زلت أرى مراجعين) واعترفت لهم: نعم، إن لدي مشكلة، فقد كنت أجد صعوبة في الوثوق بأي أحد، وواجهت كل صديق بدليل لماذا يجب عليَّ ألا أثق بأي شخص بتوضيح كيف خانني كل صديق، وضم المشهد التالي في الحلم ثلاثة أشخاص ينظرون إلي، ولقد سُلخ جلدي بالكامل، وكنت مستلقية على سرير عارية تمامًا، وأعتقد أن هذا كان رمزًا لإظهار أنني على استعداد لبدء بداية جديدة في الحياة، وأنني كنت على استعداد للتخلي عن إيماني بأنني لا يمكن أن أثق بأحد، وأُقيمت مأدبة فخمة، وتم اصطحابي بمناشف ناعمة على ظهري، وكانت هناك ثلاث طاولات منفصلة معدة، وكان علي الجلوس مع كل من الأشخاص الثلاثة كل على حدة، وإصلاح علاقتنا.

وكانت صعوبة الثقة بالآخرين مجرد واحدة من كثير من المشكلات، فلقد عانيت منها بسبب تربيتي على يد أم نرجسية، ولكن باستمرار العمل على نفسي، فأنا أتذوق طعم الشفاء بمرور كل يوم، وأنا مقتنعة أنه يمكنك ذلك أيضًا.

16 مواصلة المداواة

كما اكتشفت من قراءة هذا الكتاب، فلا داعي لأن تبقى محاصرًا في تأملات الماضي، ولديك القدرة على الرفع من احترامك لنفسك، وتحسين صورتك الذاتية، وتهدئة ناقدك المزعج في داخلك، ومداواة خزيك، وإن تدني احترام الذات ليس دليلًا على قيمتك، بل هو انعكاس للطريقة التي عوملت بها وأنت طفل، والأحكام والتوقعات غير المعقولة التي وضعت عليك.

ولا يمكنك تجاهل المواقف والمعتقدات السلبية التي لديك تجاه نفسك، فلقد تعلمت هذه المواقف والمعتقدات، ويمكن التخلص منها، وبتذكر تنشئة صوت داخلي داعم ليواسيك ويشجعك، يمكنك الاستمرار في مواجهة الناقد الداخلي السلبي، وباستخدام نغمة تدلل فيها نفسك، يمكنك توفير الغذاء والقوة التي تحتاج إليها للتغيير.

ومن أجل الاستمرار في الشعور بتحسن تجاه نفسك، أحط نفسك بأشخاص يحبونك ويعاملونك باحترام، واسمح لنفسك بتجربة الاستمتاع بالسعادة وتشبعها، وشارك في الأنشطة التي تمنحك الشعور بالكفاءة والإنجاز.

ومع أنه من المهم لنمو حياتك الشخصية أن تكون بصحبة آخرين يقبلونك، ويكونون مدعاة فرح لك، ومشاركتهم تجارب النجاح، فمن الأهمية بمكان ألا تسمح لمرايا الآخرين أن تؤثر في صورتك عن نفسك بشكل كامل، وتذكر أن كل شخص سيراك، إلى حد ما، من خلال مرشحاته واحتياجاته الشخصية.

ومن الضروري أن تتذكر أن وجهة نظر أي شخص عنك هي فقط واحدة من كثير من الأفكار التي تعترض طريقك؛ ولأن مرايا الآخرين قد تحتوي على بعض التشوهات، كما كان حال مرايا والديك، فقد لا تكون هذه الآراء الأخرى عنك دقيقة دائمًا.

ومن المهم أيضًا أن تستمر في تعلم حب نفسك وتقديرها؛ فقط لأنك موجود، وهذا التقدير يأتي عندما تَعدّ نفسك مميزًا وثمينًا، على الرغم من أنك قد لا توافق على كل ما تفعله، ويتطلب الأمر استشعار تفردك واعتباره ثمينًا جدًّا، وعلى الرغم من عيوبك ونقاط ضعفك، ابقَ منفتحًا أمام ما يعجبك بنفسك.

ابدأ بسؤال نفسك: «ما مدى تقديري لنفسي؟» قدر حقيقة أنه لا يوجد شخص آخر على وجه الأرض مثلك تمامًا.

تمرين الكتابة: صفاتك الخاصة

1. لمساعدتك أكثر على هذه المداواة، ضع في قائمة صفاتك الشخصية بوصفك شخصًا، تلك الأشياء التي تجعلك فريدًا، فبغض النظر عن مدى صعوبة إنشاء هذه القائمة، الحقيقة هي أن لديك بعض المقدرات والحساسيات تجعلك فريدًا، ولديك نقاط قوة خاصة تختلف عن قوة الآخرين بطريقة ما.

2. إذا واجهتك مشكلة في وضع هذه القائمة، فاطلب من صديق مقرب معرفة إذا كان يمكنكما العمل معًا لإعداد قائمة بصفاتك الخاصة.

3. ضع قائمة السمات الإيجابية، والصفات الخاصة على مرآة حمامك أو مرآة غرفة نومك، بحيث يمكنك تذكير نفسك كل يوم بأنك شخص رائع حقًّا، فاقرأ القائمة بصوت عالٍ، ولا سيما في الأيام التي تكون فيها أكثر نقدًا لنفسك، أو عندما تشك في صفاتك الخاصة.

وإذا كنت مثل معظم الناس، فهذا يعني أنك قد قضيت سنوات في التركيز على الصفات التي لا تمتلكها، والآن اعكس تركيزك، وركز على الصفات الإيجابية التي تمتلكها حقيقة، وتوقف عن اعتبار ما وصلت إليه أمرًا مفروغًا منه، وابدأ في الاعتراف بكل العمل الشاق الذي قمت به لتصل إلى هذا الحد، وامنح نفسك الفضل في تجاوز طفولتك وأنت على قيد الحياة، وعلى الاستمرار في العمل على نفسك، وقراءة هذا الكتاب.

تذكر أن تعامل نفسك باحترام، واطلب من الآخرين بهدوء، ولكن بحزم إظهار الاحترام لاحتياجاتك، واستمر في مراقبة نفسك، عندما تبدأ في انتقاد نفسك، واستمر باحترام احتياجات جسمك الجسدية والعاطفية، واعمل بنشاط على تلبيتها، وخصص فترات زمنية للقيام بأشياء تجعلك تشعر باستحسان نفسك، وأمضِ وقتًا مع الآخرين الذين تستمتع بصحبتهم، وكافئ نفسك من وقت إلى آخر على القيام بعمل جيد يتعلق بالعناية بنفسك.

أتمنى بقراءتك لهذا الكتاب، وإتمام التدريبات والواجبات، أنك بدأت بالفعل في ملاحظة بعض الاختلافات الطفيفة فيما تشعر به حيال نفسك، ومن ناحية أخرى، التغيير يستغرق وقتًا، ولا سيما عندما تقوم بإجراء تغييرات مهمة تتعلق بتقديرك لذاتك، ومحاولة تهدئة ناقدك الداخلي، ومداواة عارك، وكن صبورًا مع نفسك، وأنت تواصل العمل على هذه العملية، ولا تضف إلى خزيك أو تعطي دعمًا لناقدك الداخلي بتوبيخ نفسك؛ لأنك لم تتحسن عاجلًا، ونادرًا ما نشعر بأننا نحقق تقدمًا عندما نكون في منتصف فترة التعافي، فقط عندما ننظر إلى الوراء على حياتنا يمكننا أن نرى التحسن المستمر عادة.

وأقترح عليك أيضًا إعادة قراءة الفصول التي أشدّ ما تنطبق عليك أكثر من غيرها، أو تلك التي واجهت أكبر الصعوبات معها، وإذا لم تكن قد أكملت التمارين، أشجعك على القيام بذلك، فلا تساعدك التمارين فقط على فهم نفسك بشكل أفضل، بل إنها تعطيك إشارة إلى مزيد من العمل على نفسك.

وإذا وجدت أن مفهومك عن نفسك أصبح غير مرن، ولا يمكنك قبول الأدلة الإيجابية عن قيمتك واستحقاقك، أشجعك على طلب مساعدة مهنية، وإليك قائمة ببعض السبل لمثل هذه المساعدة في الملحق.

أرحب بتغذيتك الراجعة، فيرجى مراسلتي عبر البريد الإلكتروني على: beverly@beverlyengel.com، وتأكد من موقعي على الويب: www.beverlyengel.com، لقوائم ورش العمل، والإعلانات، والعنوان البريدي الخاص بي.

وأخيرًا، أود أن أشارككم هذه القصيدة:

قلوب مفتوحة

تيريز بلاكويل ميتوس Therese Blackwell Mietus

اقتربوا أيها الأطفال الأحباء

إلى قلب الأم في الداخل

استنشقوا شروق الشمس الذهبية

لتطهير هذا العالم من (الخطيئة)

لأنه في أعماق قلبك

لا يوجد خطيئة من دون شك

فقط الجوهر الأبدي والنقي

المتصل بالمصدر (الله)

يتعلق الأمر بالبراءة

قلب الطفل النقي المفتوح

كلماتٌ رحيمةٌ، أفعالٌ متعاطفةٌ

عالم من الثقة جميل جدًّا

لذا تعالَ معي وتذكر

ذلك العالم الذي يجب أن يكون

ألا تستطيع أن تشعر بداخل قلبك

قلب طفلي؟

الآن، ازفروا الغروب الذهبي

وظلمتنا من الماضي

حتى نتمكن من العودة إلى المنزل مرة أخرى

معًا، إلى الأبد، أخيرًا!

أنت جوهر كل ما كان

الملحق علاجات موصى بها

لا يمكنك توقع تحقيق الشفاء التام من كتاب واحد عن المساعدة الذاتية، وإذا وجدت أنك في حاجة إلى المساعدة في أي جانب، فلا تتردد في طلب المساعدة المهنية، وأوصي بأنواع العلاج الآتية:

علاج المرآة

لقد قدمت لك في هذا الكتاب المفاهيم الأساسية للعلاج بالمرآة، كما يُطبق في رفع احترامك لذاتك، وتحسين صورتك الذاتية (بما في ذلك صورة جسمك)، وتهدئة ناقدك الداخلي، والشفاء من خزيك/ عارك، ولكن طُوّر علاج المرآة لمساعدة الناجين من الإساءة العاطفية للشفاء من جميع جوانب حياتهم، بما في ذلك علاقاتهم مع الآخرين، وفي المستقبل القريب، أخطط لكتابة كتاب آخر سيركز أكثر على هذه الجوانب وغيرها من معالجة المرآة، فعلى سبيل المثال، من أجل الحفاظ على علاقات صحية، نحتاج إلى إضافة الحقائق الآتية إلى نموذجنا:

- البشر مرنون بشكل لا يصدق. إذا ما أعطوا التعاطف والتوجيه المناسبين، يمكن للأشخاص الذين يعانون من طفولة فقيرة عاطفيًا تعلم كيفية التعبير عن مشاعرهم، وتطوير تعاطف مع ذواتهم والآخرين، وتوسيع نطاق تعاطفهم.

- لأن المعتدى عليهم أو المهملين عاطفيًا لا يتعلمون في كثير من الأحيان كيف يعتنون بأنفسهم، فإنهم يجدون صعوبة في العناية بالآخرين، عندما يتعرضون للأذى أو الحزن، وبدلًا من ذلك، يبقى تركيزهم منصبًا على احتياجاتهم ورغباتهم غير المحققة.

- أحيانًا من أجل أن يكون بوسعنا تقديم التعاطف والرحمة للآخرين، يجب أن نتعلم أولًا أن نعطي هذه الأشياء لأنفسنا، وبوصفنا بالغين، غالبًا ما نجد أن الآخرين يعاملوننا بطرق تعكس الطريقة التي نشعر بها تجاه أنفسنا؛ لذلك إذا أردنا أن يعاملنا الآخرون باحترام ولطف، يجب أن نبدأ أولًا بإعطاء هذه الأشياء لأنفسنا.

إذا كنت ترغب في الحصول على مزيد من المعلومات حول معالجة المرآة، فاتصل بي:

P.O. Box 6412, Los Osos, CA 93412-6412

beverly@beverlyengel.com

علاج الصوت

عمل عالم النفس السريري روبرت فايرستون، الرائد في تحديد جذور الناقد الداخلي وقوته التدميرية، على عمليته (علاج الصوت) ففي علاج الصوت، يُعلّم المراجعين كيفية إخراج أفكارهم النقدية الداخلية، وبالقيام بذلك يكشفون هجماتهم الذاتية، ويطورون في نهاية المطاف طرقًا لتغيير موقفهم السلبي تجاه أنفسهم إلى وجهة نظر أكثر موضوعية وأقل انتقادية، وبإخراج صوت الناقد الداخلي بالتلفظ، يتم تنفيس المشاعر الشديدة، ما ينتج عنه تطهير عاطفي قوي، مصحوب ببصائر مهمة (تُستخدم أساليب فايرستون أساسًا في سياق العلاج الفردي والجماعي، فأدرج هنا بعض التعديلات على أساليبه التي يمكنك تجربتها بنفسك).

والعلاج الصوتي هو طريقة لإثارة العمليات الفكرية السلبية المنتشرة، التي تمثل جزءًا غريبًا من الشخصية (مخرب داخلي) وتجمع الطريقة بين مكونات إدراكية، وعاطفية، وسلوكية في إستراتيجية علاجية متكاملة، ويشمل العلاج بالصوت الخطوات الآتية:

1. حدد أنماط التفكير السلبية التي تنظم سوء التكيف، والسلوك المدمر للذات، وشجع على تنفيس التأثير السلبي المرتبط بعملية التفكير هذه.

2. تتبع هذه الأفكار الهدَّامة إلى أصلها؛ أي أن يحدد المرضى مصدر هذه الأفكار والمواقف في تجاربهم المبكرة، ويناقشون رؤاهم الشخصية، ويحددون الأنماط المدمرة للذات أو الهدامة للذات التي تهيئها الأفكار السيئة.

3. تشكل الخطوة الأخيرة غالبية العمل العلاجي، فحاول تنفيذ تغيير سلوكي في اتجاه يتصدى لعمليات التفكير الهدامة، ويؤدي إلى مزيد من الطرق البناءة لتحقيق أهداف الفرد وإمكانياته.

تخرج أساليب علاج الصوت العمليات الفكرية السلبية الداخلية إلى السطح، مع تأثير مصاحب على شكل حوار؛ حتى يتمكن المريض من مواجهة عناصر شخصية تتعارض مع الذات، ويشار إليها باسم علاج الصوت؛ لأنها عملية إعطاء لغة أو كلمات منطوقة لأنماط تفكير نقدية تشكل جوهر أسلوب الفرد الدفاعي وأسلوب حياته، ويمكن استخدام هذه الطريقة في تنوع من مجموعات سريرية، وهي ذات قيمة خاصة في الفهم والعمل مع مرضى الاكتئاب، والأنواع المختلفة، من تعاطي المخدرات.

فايرستون هو مؤلف ستة كتب، وأكثر من عشرين مقالة منشورة، والمنتج في جمعية غليندون التي أصدرت خمسة وثلاثين فيديو وثائقيًّا تستخدم في تدريب المتخصصين في الصحة العقلية، ولمعرفة المزيد عن علاج الصوت يمكنك قراءة كتابه:

Voice Therapy: A Psychological Approach to Self-Destructive Behavior,

العلاج الصوتي: مقاربة نفسية للسلوك المدمر للذات، أو يمكنك الاتصال به في جمعية Glendon من خلال موقع الويب الخاص بهم:

www.glendon.org.

برنامج الحلول

يمكن أن يساعدك برنامج الحلول إذا كنت ترغب في المزيد من المساعدة حول تعلم كيفية رعاية الذات، ووضع حدود أكثر فعالية (غاية في الأهمية لمن يعانون من اضطرابات الأكل) وإذا لم نتقن مهارتين - الرعاية الذاتية، ووضع حد فعال - لا يمكننا تهدئة أنفسنا من الداخل وإراحتها، ومن ثم من الطبيعي جدًّا أن نميل إلى تهدئة أنفسنا وإراحتها بالإفراط في الأكل، والشرب، والإنفاق، والإرهاق، والتدخين، أو إرضاء الناس؛ إنقاذ الآخرين، أو بناء الجدران، أو التفكير كثيرًا.

وقد طُوّر برنامج الحلول على مدار العشرين عامًا الماضية في واحدة من أعرق كليات الطب في البلاد في جامعة كاليفورنيا، سان فرانسيسكو، كلية الطب، ويقترح الفهم المنبثق حديثًا عن علم الأعصاب أن استخدام المهارات على المدى الطويل قد يعيد تدريب الدماغ الحساس المراوغ إلى أن يفضل تلقائيًّا حياة تتسم بالتوازن العاطفي، والعلاقة الحميمة، والاتصال الروحي، و التحرر من الشهية المفرطة.

وباستخدام مهارات الرعاية الذاتية، ومهارات وضع الحدود الفعالة، تصبح تلقائية بمرور الوقت؛ وعندما تصبح كذلك، فتلقائيًّا نهدئ أنفسنا، ونريحها داخليًّا حتى لن نعود في حاجة إلى الحلول الخارجية الشائعة لمعالجة الحزن/ المحنة.

أوصي بأن تقرأ كتاب: The Pathway: Follow the Road to Health and Happiness

الطريق إلى الصحة والسعادة، تأليف لوريل ميلين؛ لتتعلم حول ما تسميه (الدورات) (دورة الرعاية ودورة الحدود) وإذا كنت تريد المزيد من الدعم، فهناك المئات من مجموعات الحلول على الصعيد الوطني بقيادة المتخصصين في مجال الصحة، فضلًا على دوائر حلول المساعدة الذاتية، ومجتمع الإنترنت النشط.

ولمزيد من المعلومات، اقرأ: The Pathway: Follow the Road to Health and happiness أو اتصل بمعهد الحلول الصحية على: 3331-457 (415)

www.thepathway.org

علاج اضطراب ما بعد الصدمة

يمكن أن تتسبب الإساءة العاطفية في معاناة الشخص من اضطراب ما بعد الصدمة، وإضافة إلى ذلك، فإن كثيرًا من الذين تعرضوا للإيذاء العاطفي، عندما كانوا أطفالًا، تعرضوا للإيذاء الجسدي أو الجنسي أيضًا، وهناك كثير من خيارات العلاج.

العلاج السلوكي المعرفي (CBT)

يُستخدم بازدياد في علاج اضطرابات الانفصام (DID)، واضطراب الشخصية الحدية (BPD)، وأشكال السلوك مختلة الوظيفية وغير القادرة على التكيف، والأفكار، حيث تُستبدل بها أخرى أكثر تكيفًا، وعلاج التعرض هو أحد أشكال العلاج المعرفي السلوكي المختص في معالجة الصدمة، حيث يستخدم أشكال تخيل دقيقة، ومكررة، ومفصلة للصدمة (التعرض) في سياق آمن مسيطرٌ عليه؛ لمساعدة الناجي على مواجهة الخوف والضيق اللذين كانا مرعبين في الصدمة، والسيطرة عليهما، وإلى جانب التعرض، يشمل العلاج المعرفي السلوكي للصدمات تعلم مهارات للتعامل مع القلق (مثل إعادة التدريب على التنفس أو الارتجاع البيولوجي) والأفكار السلبية (إعادة الهيكلة المعرفية)، وإدارة الغضب والاستعداد لردود فعل الإجهاد (تلقيح الإجهاد)، والتعامل مع أعراض الصدمة المستقبلية، وكذلك معالجة الحوافز لاستخدام الكحول أو المخدرات عند حدوثها (منع الانتكاس)، والتواصل الفعال مع الناس (المهارات الاجتماعية والعلاج الزوجي).

إزالة حساسية حركة العين وإعادة معالجتها
(EMDR)

هذه طريقة تفاعلية تسرّع علاج مجموعة واسعة من الأمراض، وتتعلق قضايا احترام الذات بأحداث ماضية وظروف حالية، تظهر كثير من الدراسات أنها فعالة في الإزالة السريعة للتحسس الناتج عن أحداث مؤلمة، بما في ذلك إعادة بناء إدراكية، وتقليل من الأعراض التي يعاني منها المراجع.

ويصدر الإجراء حركات سريعة للعين عند المراجع في أثناء استدعاء الذاكرة المؤلمة ومعالجتها، ويبدو أن هذه التقنية تقلل من مقدار الوقت العلاجي اللازم لمعالجة الذكريات المؤلمة وحلها، وتتطلب هذه التقنية التي طورتها فرانسين شابيرو التدريب على بروتوكولات محددة واتباعها للاستخدام المناسب، ولمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال على:

مراكز الـ EMDR

ص. ب 141743

أوستن، تكساس 78714-1743

(512) 451-6944 (للحصول على إحالة من منطقتك).

علاج اضطراب الشخصية الحدي: العلاج السلوكي الجدلي (DBT)

على الرغم من أن مصطلح اضطراب الشخصية الحدي يُعدّ أحيانًا ازدراءً، إلا أنه ليس هناك أدنى شك في أن الناس (معظمهم من النساء) الذين يحملون هذه التسمية محزنون للغاية، وهن في قدر كبير من الألم العاطفي، وحتى الألم الجسدي، وبغض النظر عما تعتقد بتسمية الحدي، فإن المهارات التي طورتها مارشا لينهان لعلاج هذا الاضطراب فعالة للغاية، وإن الأفراد الذين يلتزمون بالقيام بالتدرب على المهارات المقدمة في مجموعات العلاج السلوكي الجدلي (DBT) تتحسن أحوالهم، وتقدم معظم مراكز الصحة النفسية هذه المجموعات الآن، فارجع إلى:

Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder (New York: Guilford Press, 1993).

دليل تدريب المهارات لعلاج اضطراب الشخصية الحدي

(نيويورك: مطبعة جيلفورد، 1993م) لمزيد من المعلومات عن هذا الشكل من العلاج.

المراجع

1. آباؤنا بوصفهم مرايا.

Loring, Marti Tamm, Emotional Abuse: The Trauma and the Treatment (San Francisco: Jossey-Bass, 1998).

Napier, Nancy, Recreating Your Self: Help for Adult Children of Dysfunctional Families (New York: W.W. Norton and Co., 1990).

Wisechild, Louise, The Mother I Carry: A Memoir of Healing from Emotional Abuse (Seattle, Wash.: Seal Press, 1993).

2. الأنواع السبعة للمرايا الأبوية السلبية.

Golumb, Elan, Ph.D., Trapped in the Mirror: Adult Children of Narcissists in Their Struggle for Self (New York: William Morrow, 1992).

Kaufman, Gershen, Shame: The Power of Caring (Cambridge, Mass.: Schenkman Publishing Co., 1980).

3. كيف يعمل العلاج بالمرآة.

Middleton-Moz, Jane, Shame and Guilt: Masters of Disguise (Deerfield Beach, Fla.: Health Communications, Inc., 1990).

4. رفض انعكاس والديك السلبي.

Brown, Byron, Soul Without Shame: A Guide to Liberating Yourself from the Judge Within (Boston: Shambhala, 1999).

5. الانفصال العاطفي عن والديك.

Brown, Byron, Soul without Shame. Engel, Beverly, Breaking the Cycle of Abuse (Hoboken, N.J.: John Wiley & Sons, 2005).

Goleman, Daniel, Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than IQ (New York: Bantam Books, 1995).

6. تهدئة ناقدك الداخلي ومواجهته.

Golumb, Trapped in the Mirror.

Mellin, Laurel, The Pathway: Follow the Road to Health and Happiness (New York: Regan Books, 2003).

7. إذا كنت تعاني من فرط السيطرة أو التحكم: مداواة مرآة (أنا لا حول لي ولا قوة).

Love, Patricia, The Emotional Incest Syndrome: What to Do When a Parent's Love Rules Your Life (New York: Bantam Books, 1990).

Golumb, Trapped in the Mirror.

قراءات يُنصح بها

التعافي من إساءة معاملة الأطفال.

Farmer, Steven. Adult Children of Abusive Parents: A Healing Program for Those Who Have Been Physically, Sexually or Emotionally Abused. Los Angeles: Lowell House, 1989.

Forward, Susan. Toxic Parents: Overcoming Their Hurtful Legacy and Reclaiming Your Life. New York: Bantam, 1989.

Miller, Alice. The Drama of the Gifted Child, rev. ed. New York: Basic Books, 1994.

For Your Own Good, 3rd. ed. New York: Noonday Press, 1990.

Napier, Nancy, Recreating Your Self: Help for Adult Children of Dysfunctional Families. New York: W.W. Norton and Co., 1990.

الآباء المتحكمون/ المستبدون.

Neuharth, Dan. If You Had Controlling Parents: How to Make Peace with Your Past and Take Your Place in the World. New York: HarperCollins, 1998.

النرجسية

Brown, Nina. Children of the Self-Absorbed: A Grownup’s Guide to Getting Over Narcissistic Parents. Oakland, Calif.: New Harbinger, 2001.

Golumb, Elan. Trapped in the Mirror: Adult Children of Narcissists in Their Struggle for Self. New York: William Morrow, 1992.

السفاح العاطفي.

Love, Patricia. The Emotional Incest Syndrome: What to Do When a Parent's Love Rules Your Life. New York: Bantam, 1990.

مذكرات عن الشفاء من الإساءة العاطفية.

Wisechild, Louise. The Mother I Carry: A Memoir of Healing from Emotional Abuse. Seattle, Wash.: Seal Press, 1993.

احترام النفس.

McKay, Matthew, and Patrick Fanning. Self-Esteem: A Proven Program of Cognitive Techniques for Assessing, Improving, and Maintaining Self-Esteem. Oakland, Calif.: New Harbinger, 2000.

صورة الجسد/ الجسم.

McFarland, Barbara, and Tyeis Baker-Baumann. Shame and Body Image: Culture and the Compulsive Eater. Deerfield Beach, Fla.: Health Communications, 1990.

المساعدة الذاتية لمعالجة العجز العاطفي الناجم عن الإساءة و / أو الإهمال العاطفيين.

Ciaramicoli, Arthur, and Katherine Ketchum. The Power of Empathy: A Practical Guide to Creating Intimacy, Self-Understanding and Lasting Love. New York: Dutton, 2000.

Goleman, Daniel. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ New York: Bantam, 1995.

Loring, Marti Tamm. Emotional Abuse: The Trauma and the Treatment. San Francisco: Jossey-Bass, 1998.

Mellin, Laurel. The Pathway: Follow the Road to Health and Happiness. New York: Regan Books, 2003.

الإساءة العاطفية في علاقات الكبار.

Engel, Beverly. The Emotionally Abused Woman. New York: Ballantine, 1990.

The Emotionally Abusive Relationship. New York: John Wiley & Sons, 2002.

العار/ الخزي/ الخجل.

Bradshaw, John. Healing the Shame That Binds You. Deerfield Beach, Fla.:Health Communications, Inc., 1988.

Brown, Byron. Soul without Shame: A Guide to Liberating Yourself From the Judge Within. Boston: Shambhala, 1999.

Kaufman, Gershen. Shame: The Power of Caring, Cambridge, Mass.: Schenkman Publishing Co., 1980.

Lewis, Michael. Shame: The Exposed Self. New York: Free Press, 1995.

Middleton-Moz, Jane. Shame and Guilt. Deerfield Beach, Fla.: Health Communications, Inc., 1990.

Smedes, Lewis B. Shame and Grace: Healing the Shame We Don’t Deserve. San Francisco: Harper San Francisco, 1993.

الغضب.

Engel, Beverly. Honor Your Anger: How Transforming Your Anger Style Can Change Your Life. Hoboken, N.J.: John Wiley & Sons, 2003.

Harbin, Thomas J. Beyond Anger: A Guide for Men. New York: Marlowe and Company, 2000.

Lerner, Harriet Goldhor. The Dance of Anger: A Woman's Guide to Changing the Patterns of Intimate Relationships. New York: Harper and Row, 1985.

Williams, Redford, and Virginia Williams. Anger Kills: 17 Strategies for Controlling the Hostility That Can Harm Your Health. New York: Harper Paperbacks, 1993.

التسامح.

Klein, Charles. How to Forgive When You Can't Forget: Healing Our Personal Relationships. New York: Berkley Publishing Group, 1997.

Safer, Jeanne. Forgiving and Not Forgiving: A New Approach to Resolving Intimate Betrayal. New York: Avon, 1999.

Smedes, Lewis B. Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve. San Francisco: Harper and Row, 1984.

المصالحة.

Davis, Laura. I Thought We'd Never Speak Again. New York: HarperCollins, 2002.

التعامل مع والديك المسيئين اليوم.

Bloomfield, Harold. Making Peace with Your Parents. New York: Ballantine Books, 1983.

Engel, Beverly. Divorcing a Parent. New York: Ballantine Books, 1991.

Secunda, Victoria. When You and Your Mother Can’t Be Friends. New York: Dell Publishing, 1990.

الغلاف الخلفي

المترجم: أ. د. محيي الدين حميدي (Moheiddin A. Homeidi): حائز على جائزة خادم الحرمين الشريفين العالمية للترجمة في دورتها الخامسة لترجمته كتاب (اللسانيات السريرية) عن الإنجليزية، وقد ترجم ما يزيد على 30 كتابًا في اللسانيات، ونظرية الترجمة، وطب العين، والتربية الخاصة من بين مواضيع أخرى أهمها: الموسوعة اللغوية (ثلاثة أجزاء، منشورات جامعة الملك سعود (2001م)، وأساسيات علم الكلام، دار المدى، دمشق (1998م)، وتحليل النص في الترجمة، جامعة الملك سعود (2009م)، وأطلس طب العين السريري (2004م) جامعة الملك سعود، واللسانيات السريرية، جامعة الملك سعود (2011م)، والشبكات الدماغية، وزارة الثقافة السورية، الهيئة العامة للكتاب (2009م)، والقراءة المتأنية في عصر السرعة، العبيكان، (2015م)، والإبادة الجماعية: مفهومها، وجذورها، وتطورها، وأين حدثت...؟، العبيكان، الرياض، 2017م، والتدفق سبيلك للوصول إلى أقصى درجات السعادة، وزارة الإعلام السعودية، الرياض، 2019م. وأساسيات العلاقات الدولية، دار الفرقد، دمشق (2016م)، وأساسيات علم السياسة، دار الفرقد، دمشق (2016م) ويعمل حاليًّا أستاذًا باحثًا في جامعة لوند Lund - السويد.